

Historias y sabores que habitamos



Historias y sabores que habitamos

CASA GALLINA
CULTURA • COMUNIDAD • MEDIO AMBIENTE

Casa Gallina es una asociación civil sin fines de lucro en México dedicada a promover la preservación del medio ambiente y la expresión cultural de las comunidades locales en todo el país. Fomentamos fuertes conexiones con el mundo natural y las culturas indígenas, comenzando con experiencias impulsadas por la comunidad en el barrio de Santa María la Ribera de la Ciudad de México y extendiéndonos a otras áreas urbanas y rurales del país.

Edición: Casa Gallina.

Editor: Miguel Iwadare.

Coordinación editorial: Josefa Ortega y David Hernández.

Asistencia editorial: Andrea Mirelle Valero Ramírez.

Textos: Aarón Velázquez Alvarado, Ángeles Cedillo Olaguibel, Balbina Pérez, Carmen Medina, Claudia Elizabeth Pérez Díaz, Erika Rosalía Hernández Ibarra, Hortensia Torres López, Iván González Olivares, Jaime Miranda, Jessarela Miranda Dávila, José Enrique Cuenca Pérez, Josefa Ortega, Luis Octavio Navarrete Zendejas, Luminosa Chávez Cortés, Miguel Iwadare, Raquel Díaz Monterrubio y Zyanya Velázquez Miranda.

Fotografías: Claudia Elizabeth Pérez Díaz págs. 132, 133, 139, 142, 153, 197, Damián Meneses págs. 180, 181, David Hernández págs. 120, 122, 127, 129, Luis Gómez págs. 6, 13, 14, 15, 16, 19, 22, 23, 24, 34, 40, 41, 42, 52, 53, 54, 64, 65, 66, 78, 90, 91, 114, 136, 137, 140, 156, 164, 167, 168, 188, 189, 190, Mariano Arribas págs. 92, 112, 113, Miguel Iwadare págs. 27, 30, 31, 74, 75, 81, 82, 105, 111 y Raquel Díaz Monterrubio págs. 174, 175.

Diseño editorial: Gabriela Cruz.

Ilustración: Alan Retama.

Impresión: Offset Santiago.

Mesa directiva

Presidente: Aimée Labarrère de Servitje.

Miembros: Lisl Schoepflin, Miguel Iwadare, Luis Vargas Santiago y Josefa Ortega.

Miembros honorarios: Hans Schoepflin y Osvaldo Sánchez.

Equipo: Josefa Ortega, Susana Pineda, Mariana Malinalli Camarena, David Hernández, Cecilia Pompa, Mariano Arribas, Gabriela Cruz, Luis Gómez, Edwin Llerena, Leticia Rocha y Jorge Mendoza.

Primera edición: 2024

Esta publicación es un proyecto de Casa Gallina

D.R. © De los textos

D.R. © De las ilustraciones

ISBN: En trámite

Sabino 190, Santa María la Ribera
Delegación Cuauhtémoc
Ciudad de México, México. 06400
info@casagallina.org.mx
<https://casagallina.org.mx/>



Índice

Introducción	7
Encuentro entre vecinos	9
Una reflexión de la sobremesa	17
• Papadzules de plátano macho Balbina Pérez	
Afectos y recetas	33
Recuerdos de la huerta de mi madre y la granja de mi padre	
Charla con Hortensia Torres López	35
Miguel Iwadare	
• Calabacitas con elote Hortensia Torres López	
La creatividad de la abuela Elvira en la cocina	
Charla con Erika Rosalía Hernández Ibarra	43
Miguel Iwadare	
• Enfrijoladas con plátano macho Elvira Gómez Santos	
• Salsa pico de gallo Erika Rosalía Hernández Ibarra	
• Sopita de frijoles Guadalupe Ibarra Gómez	

El amor y entrega de mi madre a través de su cocina 55

- Mole verde con pollo
- Frijoles güeros | Ángeles Cedillo Olaguibel

**La cosecha de garbanzos de mi abuela
Charla con Luminosa Chávez Cortés 67**

Miguel Iwadare

- Verde de garbanzo en elote | Luminosa Chávez Cortés

Identidad, cultura y territorio 77

Domingo en el mercado de productores 79

Luis Octavio Navarrete Zendejas

- Sopa de cenizo | Leticia Rocha Sánchez

Pupusas salvadoreñas en México 93

- Pupusas de queso con loroco
- Pupusas revueltas
- Curtido
- Salsa para pupusas
- Chocolate en agua | Carmen Medina y Jaime Miranda

Trotaplatos. Aventuras y reflexiones en torno a la alimentación 115

- Crema de zanahoria
- Ensalada de arroz
- Helado de chocolate | Jessarela Miranda Dávila y Zyanya Velázquez Miranda

Resistencia en la ciudad	141
• Especiero orgánico Iván González y Claudia Pérez	
Nociones de trazabilidad	155
Una breve expedición a las tortillerías del barrio	157
Balbina Pérez y José Enrique Cuenca Pérez	
• Atole de Mamey José Enrique Cuenca Pérez	
Conociendo el origen de nuestros alimentos	169
• Hongos portobello al pesto Raquel Díaz Monterrubio	
Una reflexión del origen de nuestros alimentos	191
• Chiles cuaresmeños en vinagre, con la receta del Aarón de Jess Aarón Velázquez Alvarado	
¿Dónde adquirimos nuestros ingredientes?	199
Productores	211
Anexo: Recetas de platillos preparados en Encuentros de vecinos	217
Notas	243



Introducción

Josefa Ortega

Para la realización de este libro se sumaron voces que coincidieron en un proceso de intercambio, que sucedió durante cuatro encuentros sabatinos en Casa Gallina entre abril y julio de 2023. Participaron vecinas y vecinos, preparando y compartiendo recetas significativas para ellos. El proceso fue coordinado por Balbina Pérez, vecina, gestora y promotora de economías solidarias y comercio justo; Miguel Iwadare, investigador de gastronomías locales, y el equipo de educación de Casa Gallina como anfitriones.

A partir de estos encuentros, se abrieron diálogos que nos dieron pauta a pensar en que como grupo, podríamos imaginar una publicación que aglutinara historias y sabores de nuevas recetas, en donde se pudieran conjuntar voces diversas que desde perspectivas variadas abrieran puertas a reflexiones sobre la relación de la cocina con la identidad de las personas en tanto habitantes de un barrio urbano y heterogéneo como es Santa María la Ribera.

La vecina coordinadora de los encuentros, Balbina Pérez, nos presenta esta publicación a partir de una reflexión sobre lo que implica compartir la mesa, el encuentro e intercambio que posibilita ese momento de diálogo en un espacio doméstico durante la preparación y consumo de los alimentos.

Por un lado, están las voces que a partir de historias personales y compartidas en charlas con Miguel Iwadare, nos permiten entender los lazos intrínsecos del afecto y la cocina. Hortensia Torres López, Erika Rosalía Hernández Ibarra, Luminosa Chávez Cortés y Ángeles Cedillo Olaguibel participan en esta publicación con platillos cuya memoria resulta entrañable de momentos significativos en las vidas de cada una de ellas.

La perspectiva de Luis Octavio Navarrete Zendejas; Carmen Medina y Jaime Miranda; Jessarela Miranda Dávila y Zyanya Velázquez Miranda; e Iván González y Claudia Pérez nos permite entender la fuerte relación de la comida con la identidad y el territorio. A partir de menús sencillos, nutritivos y aplicables a la vida cotidiana, podemos ver cómo los territorios y sus habitantes construyen identidades diversas y compartidas.

Trazar de dónde vienen los alimentos y los trayectos que recorren para llegar a nuestra mesa es la perspectiva compartida que nos presentan Balbina Pérez y José Enrique Cuenca Pérez; Raquel Díaz Monterrubio y también Aarón Velázquez Alvarado.

Bajo esta perspectiva, el libro integra un directorio de los lugares donde los vecinos adquirieron los ingredientes para la preparación de la comida, así como de los productores y mercados alternativos a los que se les compraron los ingredientes para los encuentros.

El grupo de autores de esta publicación conforma un conjunto diverso tanto en sus edades como en sus ocupaciones, género y perspectivas. Todas vecinas y vecinos que compartieron recetas significativas y momentos entrañables, quienes contribuyeron con sus historias y conocimientos. La variedad en sus textos refleja un amplio espectro de experiencias y enfoques sobre la relación entre la cocina, la identidad y el territorio, destacando la riqueza y heterogeneidad de la comunidad de Santa María la Ribera.

Encuentros entre vecinos

• **Sábado 15 de abril, 2023**

Cocinera invitada:

Erika Rosalía Hernández Ibarra

Menú

Tostadas campesinas
Tostadas borrachas
Té chinampero
Coyotas

Invitados a la mesa:

Juan Carlos Osorio Núñez • Ana Gabriela Flores • Ere Lo Gallegos •
Guadalupe Aguilar • Rosa María Dorantes • Alberto Salazar • Ana Lilia
Martínez Solís • Oscar Daniel Orozco Muñoz.

Productos:

Cooperativa Despensa Solidaria • Vendaval, Cooperativa panadera
y algo más.

Para nuestro primer encuentro, Erika Rosalía Hernández Ibarra, originaria del centro de la Ciudad de México y con raíces familiares en Hidalgo y Michoacán, compartió y preparamos su receta de tostadas campesinas, herencia de su abuela a su madre y a ella. Para acompañar, Miguel Iwadare preparó tostadas borrachas, originarias de San Luis Potosí. Complementamos ambas recetas con té chinampero, mezcla de hierbas cultivadas y cosechadas en Xochimilco, y como postre, coyotas adquiridas en Vendaval, Cooperativa panadera y algo más.

• **Sábado 20 de mayo, 2023**

Cocineras Invitadas:

Raquel Díaz Monterrubio y Jessarela Miranda Dávila

Recetas

Cerdo encacahuatado
Sopa de bolitas.
Frijoles refritos de la abuela Ángela (Ayocotes)
Melopita (tarta griega de queso y miel)

Invitados a la mesa:

Edgar Alan Valentín • José Enrique Cuenca Pérez • Hortensia Torres
López • Delfina Caballero • Inés Mateos • Iván González Olivares •
Javier Olgún Alvarado • Rosa María Aguilera Cuevas.

Productos:

Mercado Alternativo a Domicilio (MAD).

Raquel Díaz Monterrubio, vecina y originaria del centro de la Ciudad de México, con raíces familiares en Puebla, Estado de México y Chiapas, nos compartió en este segundo encuentro una receta de cerdo encacahuatado que solían preparar sus tías cuando era niña. A su vez, la vecina Jessarela Miranda Dávila, originaria de la Ciudad de México con raíces en Zacatecas, Hidalgo y Oaxaca, nos acompañó con dos recetas: sopa de bolitas y ayocotes refritos, recetas que son herencia de su suegra.

• **Sábado 10 de junio, 2023**

Cocinera invitada:

Georgina Navarrete Salgado

Recetas

Verdolagas en rojo
Sopa milpeña

Participantes:

Carmen Medina • Jessica Lagunes • Iván Vivar Aldaco •
Miguel Ángel Hernández • Hermelinda Jiménez • Ángeles Cedillo
Olaguibel • Horacio Sedano • Georgina Navarrete Salgado.

Productos:

Colectivo Ahuejote.

La vecina Georgina Navarrete Salgado preparó una receta de verdolagas en salsa roja, un platillo que reemplaza la carne y evoca recuerdos de su infancia. Esta preparación solía ser parte de la vida cotidiana en su familia, cuyas raíces se extienden por Guanajuato, Michoacán y la Ciudad de México.

• **Sábado 8 de julio, 2023**

Cocineros invitados:

Balbina Pérez y Miguel Iwadare

Recetas

Sikil Pak
Papadzules
Manjar blanco
Agua de limón con chaya

Participantes:

Irene Torres • Luminosa Chávez Cortés • Susana Díaz • Luis Octavio Navarrete Zendejas • Eleuterio Valles • Balbina Pérez.

Productos:

Tortillería Cintli • Colectivo Ahuejote.

Balbina Pérez nos recuerda con este menú sus raíces familiares en Mérida, Yucatán. En este encuentro, nos preparó tres recetas de la península: papadzules (tacos de huevo cocido con salsa de pepita de calabaza), sikil pak (un dip maya) y, como postre, manjar blanco (un dulce de coco).









Una reflexión de la sobremesa

Balbina Pérez

Los almuerzos de sábado

Por suerte, casi todxs comemos, por lo menos, una, dos, tres o incluso cuatro o cinco veces al día. La dicha de compartir algo tan cotidiano como el comer permite que las palabras no tengan mejor ocasión para escurrirse y despararramarse entre desconocidxs que en la mesa del comedor. Por otro lado, la vida en la ciudad ha producido que el desayuno se haga con prisa, corriendo para salir de casa; el almuerzo sea un simple acto de comer para seguir con las apremiantes actividades del día y la merienda sea un ritual desgastado consecuencia del cansancio del ajeteo de la cotidianidad. Todo esto hace que haya un anhelo incontenible en preguntarse ¿qué vamos a comer el fin de semana? Sobre todo el sábado, día en que nos permitimos despertar con la calidez de los rayos del sol y podemos dormir sin restricción alguna. Lo anterior permite tomar tiempo para elegir una receta nueva u olvidada, conseguir los ingredientes y esperar el tiempo de cocción necesario, independientemente de qué tan largo o corto sea. Todo esto posibilitado por el bello plan de no hacer nada ¿Existe algo más maravilloso que los sábados sin planes?

En realidad, sí. En ese regocijo de la falta de compromisos, lo único que puede mejorar tal escenario es recibir una invitación a almorzar, a romper el ayuno en colectivo con algún platillo nunca antes saboreado, a comer en abundancia con la certeza de que será posible repetir. Esos fueron nuestros sábados

de almuerzos entre vecinxs. La única condición era llegar con hambre y un poco antes de la hora de comer para ayudar con los últimos preparativos.

**...La sobremesa a veces
comienza antes de comer,
eso es el encanto de
cocinar en colectivo.**

El sonido de un buen bocado

El crujir de una tostada es una maravilla en términos sonoros y culinarios. Escuchar masticar al comensal de a lado, por alguna razón, tiene un encanto, es como si pudieras escuchar lo rico que sabe lo que se está comiendo, porque no hay nada más feo que una tostada vieja que no cruje, pero cuando ésta es fresca y suena al romperse, es tremendamente satisfactorio. El mero rompimiento de la tostada con la herramienta mano, si se logra utilizar la medida de fuerza adecuada para obtener el pedazo de tostada deseado, da un gran toque al bocado de lo que sea que se vaya a comer. Este concierto de crujidos fue parte de lo que compartimos entre vecinxs cuando probamos dos tipos de tostadas: Tostadas campesinas y tostadas borrachas. Las primeras compartidas por Rosalía, vecina con raíces en Hidalgo y Michoacán que nos agasajó con un guisado de frijoles, flor de calabaza y queso



cotija sobre tostadas, a quienes acompañamos de una salsa fresca a base de jitomate, cilantro y chile serrano. Las segundas, fueron idea de Miguel, quien no sólo nos compartió sobre la cocina popular de San Luis Potosí, sino que asumió la valiente tarea de traer tortillas grandes de maíz quebrado en un avión desde su natal ciudad hasta el comedor de Casa Gallina, sin que estas sufrieran ninguna herida mortal.

En busca del diámetro perfecto

La sobremesa a veces comienza antes de comer, eso es el encanto de cocinar en colectivo. El menú del día incluía sopa de bolitas y la plática inaugural se centró en la masa de maíz y las diferentes formas que adquiere la materia.

Parecía una tarea simple incluso con ojos cerrados, pero quienes estábamos a cargo de dicha encomienda tuvimos que solicitar instrucciones más de una vez a Jessarela para que aprobara el diámetro de las bolitas de masa que serían próximamente sumergidas en una salsa de jitomate que se acompañaría con un festín de frijoles ayocotes. La plática divagó en torno a la comida, los sabores y sus ingredientes, al gusto por los huertos y la agricultura. Así como del amor al odio hay un paso, del comer a cultivar, el salto es casi imperceptible. La ligereza de la plática nos acompañó hasta el agasajo del segundo plato, un cerdo encacahuatado cocinado por Raquel. Si bien las conversaciones estuvieron tildadas de encanto, al compartir experiencias y alegrías en el barrio, también los cubiertos se detuvieron y tomaron una pausa solemne sobre la mesa, al escuchar la historia de uno de los vecinos que pronto dejará el barrio por motivos económicos. Pese haber vivido aquí toda su vida, ahora que su casa está en venta y se dividirán entre hermanos la herencia, parece que su parte es insuficiente para continuar viviendo en esta colonia. Hay conversaciones que ni siquiera los platillos más deliciosos logran quitarles sus sabores amargos.

Cambiar el verde por el rojo

A veces en la cocina nos casamos con algunas ideas que no tienen razón de ser, por ejemplo, que las gorditas son de chicharrón y los tlacoyos de haba; que la jícama se come fresca; que el té limón sólo sirve para infusiones y que las verdolagas van cocidas y en salsa verde. Pero todo esto podría cambiar, podríamos un día decidir amasar la haba con el maíz en forma circular, añadir jícama a un sofrito, poner té limón en un consomé y cocinar las verdolagas en salsa roja. Eso fue exactamente lo que nos propuso Georgina, el día que compartió una de sus recetas en la cual se atrevió a quitar la carne de cerdo y acompañar las verdolagas únicamente con hongos, así como a cambiar la

...Así como del amor al odio hay un paso, del comer a cultivar, el salto es casi imperceptible.

tradicional salsa verde por una salsa de chiles rojos y jitomate. Estábamos alrededor de la mesa y comentamos al saborear estos colores que era la primera vez que comíamos tal quelite en una salsa que no fuera hecha de tomate verde.

Las conversaciones viajaron varios kilómetros para compartir sobre las diferentes gastronomías en las que cada quién había crecido. Escuchamos a Iván contar sobre el proceso artesanal que aprendió con su familia en Durango para hacer ate de membrillo y carne seca, así como las anécdotas de Carmen y Sandra, quienes a través de su esposo y madre, han recolectado sabores provenientes de El Salvador y Honduras. Escuchamos de las recetas que conoció Hermelinda por medio de su familia de Tabasco, las de Sandra que nació en Veracruz y de Juan José que tiene parientes en Michoacán y Tami-pico. Al terminar de comer, teníamos un apetito incontenible por ir a recorrer todos los rincones del planeta para conocer la exquisitez de sus platillos.



Manjares del sur

Ese sábado, la cocina se impregnó de olores sabrosos como el aroma del plátano macho frito, tintes de coco y mucha pepita, molida y tostada. Una de las principales tragedias de la historia de Yucatán es que su maravillosa gastronomía ha sido eclipsada por un único platillo: la cochinita pibil. Por eso, ese día los sabores que compartimos alrededor de la mesa buscaron ir más allá del achiote disuelto en naranja y presentar algunos ejemplos de lo que se suele llamar cocina maya. La comida maya, a diferencia de la yucateca, no tiene carnes tan pesadas como el cerdo y la res, ni mucho menos queso holandés. Suelen estar repletos de semillas de calabaza, achiote, chaya, cítricos, maíz y por supuesto frijol. Se sirvieron a la mesa papadzules, sikil pak y manjar blanco. Quizá la mayor sorpresa para lxs comensales fue probar el agua de chaya con piña con hojitas que cosechamos directamente del

huerto. Tiene mucho encanto cocinar con aquello que cosechas del jardín, seguramente el sabor es el mismo, pero el disfrute se multiplica.

La sobremesa

La comida no es comida si no tiene un postre al final. Todos estos encuentros entre desconocidxs terminaron con un sabor dulce en el paladar y los últimos minutos transcurrieron en una convivencia alrededor de la tarja. Esto no se acaba hasta que se acaba. Enjabonar, enjuagar, secar y acomodar, las sinfonías finales de varias mañanas que se volvieron tardes, en medio de una serena marea de sabores y saberes de nuestra colonia. ¿Para cuándo el siguiente encuentro? A pesar de estar más que satisfechxs, nos despedimos en cada ocasión con ganas de volver a vernos y seguir comiendo.





Papadzules de plátano macho



Balbina Pérez

Fue a través de la comida que descubrí que Yucatán existía no solamente como un lugar lejano desde el cual mi abuela y mi abuelo vinieron a vivir a la Ciudad de México, sino que también, era una parte importante de mí. Las comidas familiares solían ser sopa de lima, papadzules, panuchos, queso relleno, tamales en hoja de plátano, brazo de reina, siempre mucho habanero y agüita de horchata. Cuando se preparaban esos guisos, visitábamos el Mercado de Medellín y comprábamos los insumos en un pequeño puesto (que ahora ya es enorme) llamado “El Yuca”. Con el tiempo, me di cuenta de que esos festines no eran algo común en las familias de la Ciudad de México, sino que eran algo muy particular de mi casa. Por otro lado, recuerdo añorar postres como el manjar blanco que se encuentra fácilmente en los parques de Yucatán y el sikil pak, entrada que está en casi cualquier restaurante de Mérida. Esos recuerdos de la infancia, provocaron en mí la inquietud de aprender y recrear dichas recetas, acomodándolas a mi paladar, por ejemplo, cambiando el huevo cocido por plátano macho en los papadzules, por el simple hecho de que el huevo cocido no me gusta y el plátano es y siempre será delicioso.

Ingredientes

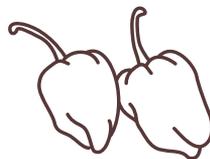
- **16** tortillas grandes de maíz nixtamalizado
- **3** plátanos macho maduros (amarillos con manchas negras)
- **500 g** jitomate
- **6** cdas aceite vegetal
- **300 g** pepita de calabaza limpia y pelada
- **1** manojo pequeño de epazote
- **2 l** agua
- **1** chile habanero
- Sal

En la receta de papadzules tradicionales simplemente se sustituye el plátano frito por huevo cocido y picado gruesamente, cocer de **6 a 8** huevos para **4** personas. Adornar los papadzules con el huevo sobrante. El resto de los ingredientes y pasos de la receta permanecen inalterados.

Recomiendo probar ambas versiones, las dos son deliciosas.

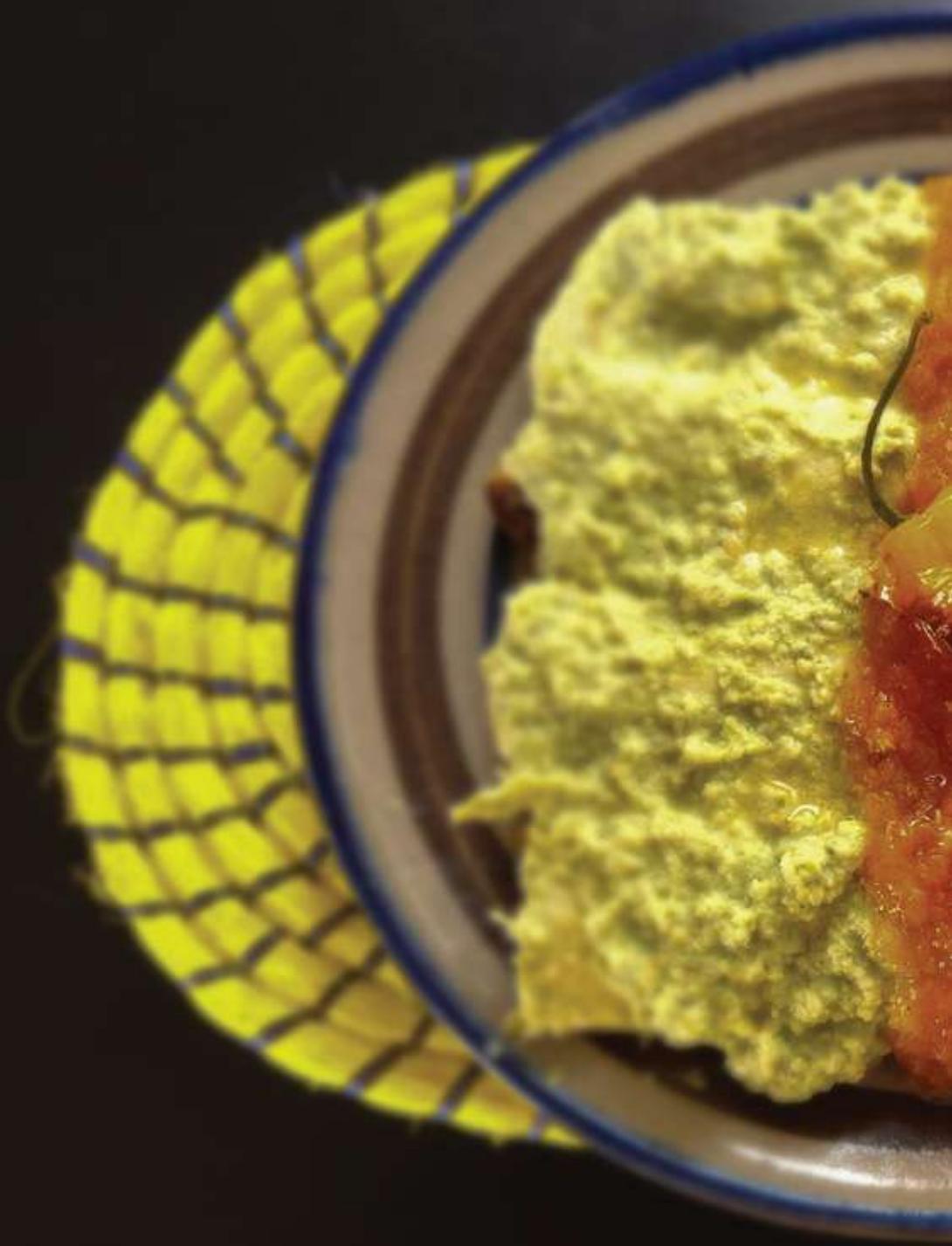


Procedimiento

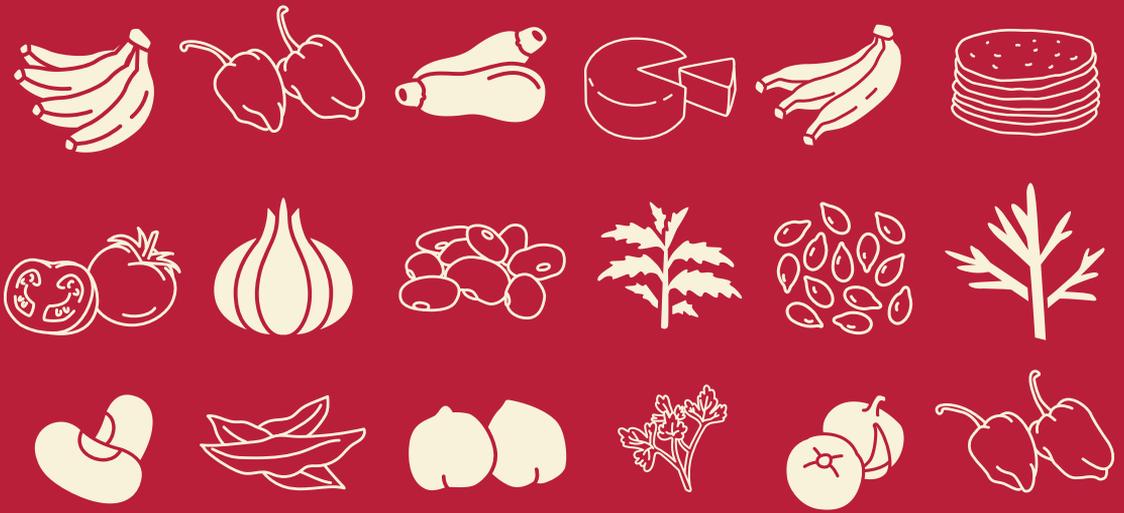


- 1** En una olla pequeña hacer una infusión con medio litro de agua y el epazote. Reservar.
- 2** Pelar los plátanos y picarlos. Remojar los plátanos en otro medio litro agua con sal por 20 minutos.
- 3** En una olla con el agua restante con sal hervir los jitomates hasta que su piel se rompa. Pelarlos, quitarles la parte dura de la base del tallo y licuarlos.
- 4** Calentar la mitad del aceite en una sartén y sofreír el jitomate junto con el habanero al cual se le harán unas pequeñas incisiones en la piel, pero sin rebanarlo completamente. Dejar cocinar hasta que hierva y condimentar con sal. Si se desea una salsa picante, se puede licuar el habanero asado y sin semillas junto con el jitomate. Reservar.
- 5** Licuar la pepita de calabaza con la infusión de epazote. Si se desea, se pueden agregar algunas hojas del epazote hervido. Dosificar el agua de la infusión hasta obtener un atole ligeramente espeso. Sazonar con sal. Reservar en un plato hondo.

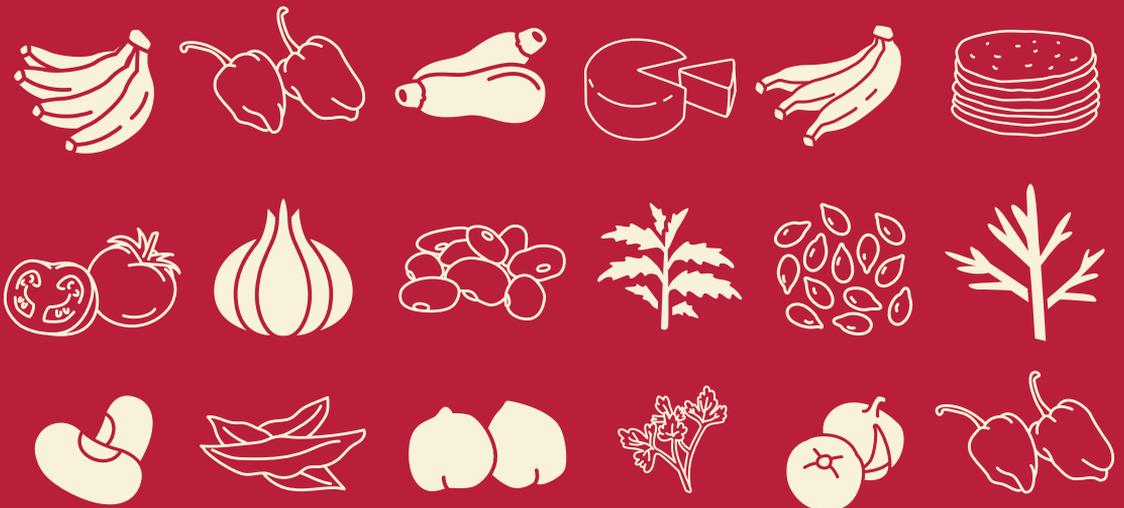
- 6** Escurrir muy bien y secar con una servilleta el plátano macho picado. Calentar el resto del aceite y sofreírlo por 3 o 4 minutos, seguir cocinando a fuego medio/bajo hasta que esté bien cocido. Sazonar con sal.
- 7** Calentar las tortillas de maíz, sumergir de una en una en el atole de pepita, colocar en un plato y rellenar con una cucharada grande de plátano macho frito, enrollar y acomodar en el plato de presentación. Repetir con todas las tortillas.
- 8** Bañar los papadzules con el atole de pepita que sobró y colocar encima un camino de salsa de jitomate.







Afectos y recetas





Recuerdos de la huerta de mi madre y la granja de mi padre

Charla con Hortensia Torres López

Miguel Iwadare

Hortensia trae a San Luis en la sangre. Originaria de Los Salazares, un rancho ubicado al norte de la ciudad de San Luis Potosí y paso obligado de las carretas que portaban bienes en el ramal de El Camino Real de Tierra Adentro que enlaza a San Luis Potosí con Zacatecas, conoció desde pequeña las bondades de la tierra pues entre los bienes que llegaban a la ciudad se encontraban (y todavía se encuentran) una gran cantidad de hortalizas cultivadas en las huertas adyacentes a los ojos de agua y pequeños arroyos a lo largo de El Camino Real.

Los Salazares sigue siendo una comunidad muy pequeña y cuando Hortensia vivía ahí había solamente una pequeña tienda de abarrotes llamada El Zopilote que atendía su madre. Ella trabajaba ahí casi todo el día y no tenía tiempo de cocinar para sus hijos.

La casa se encontraba cerca de la tienda, así como la huerta de la familia, y cuando se acercaba la hora de comer, la madre les gritaba a ella y a sus hermanas desde la tienda y les indicaba que fueran a la huerta a recolectar algunas verduras y les daba instrucciones para que las prepararan. Siendo

la más pequeña de las hermanas (tendría entre 4 y 5 años), colaboraba en todas las tareas, pero no le permitían acercarse a los fogones, por lo que ella se esmeraba en cosechar las calabacitas, los elotes, chiles, cebollas, jitomates y todo lo que fuera necesario para hacer de comer. Ponía todas las hortalizas en una canasta y se dirigía al pozo en donde había una pileta que servía para lavar y quitarle la tierra a las verduras. También cosechaba el frijol y lo variaba, es decir, golpeaba las vainas con una vara para limpiarlo.

Hortensia recuerda los aromas y los olores de la verdura fresca cuando alguna de sus hermanas o su mamá se ponían a cocinar. De la cocina salían cazuelas de frijolitos con nopales, nopalitos en chile de árbol, molcajetes con salsa, pico de gallo, pulque y atole de aguamiel. El guiso de calabacitas y elote era muy común en la mesa de la casa porque era fácil de cocinar y porque la huerta les dotaba de todos los ingredientes necesarios para su preparación.

Su padre poseía vacas y se dedicaba a elaborar productos lácteos como leche, queso, requesón, jocoque y crema. Él salía al barrio de El Saucito, cerca de Los Salazares, y a los mercados del centro de la ciudad para vender sus quesos y su crema. Ella también ayudaba a ordeñar las vacas y a llevar alfalfa los fines de semana. Por esta razón en casa de Hortensia siempre había queso y crema y la madre los utilizaba de forma abundante en sus guisos.

Actualmente Hortensia posee un negocio de comida cerca del metro Hidalgo y el templo de San Hipólito y entre los guisos que ofrece, las enchiladas estilo San Luis ocupan un lugar especial. Ella sigue elaborando sus quesos y cremas, sobre todo el queso fresco porque argumenta que es difícil de conseguir.

**Hortensia recuerda los
aromas y los olores de la
verdura fresca cuando alguna
de sus hermanas o su mamá
se ponían a cocinar.**

Calabacitas y elote a la mexicana



..... 4 a 6 porciones

Hortensia Torres López

Esta receta refleja la infancia que tuvimos en la casa donde vivíamos en las orillas de San Luis Potosí. Los aromas y los sabores a fresco y a la huerta familiar me traen recuerdos de mi mamá que nos ponía a cocinar, y de mi papá que tenía vacas y hacía queso para vender.

Ingredientes

- **8** calabacitas del huerto
- **3** elotes frescos
- **3** chiles serranos de la mata
- **1** cebolla chica
- **1** diente de ajo
- **2** jitomates grandes de la parcela
- **1** manojo de epazote
- **100 g** de manteca de cerdo o
- **100 ml** de aceite
- **1** bote pequeño de crema fresca
- **1** queso fresco
- Tortillas recién hechas a mano para acompañar
- Sal al gusto

Este es un guiso muy popular en las zonas rurales del centro del Estado de San Luis Potosí y el Bajío.

En algunas ocasiones se sirve como parte de una cazuelada.

Es costumbre hacerse taquitos con este y otros guisos, pero también se come sin cubiertos, pues la tortilla sustituye a la cuchara.

Se acompaña con una bebida de flor de Jamaica, tibia si se bebe por la mañana, fresca si se bebe por la tarde.

Procedimiento



- 1** Pelar los elotes, lavar y limpiar de tierra todas las hortalizas. Reservar.
- 2** Picar las calabacitas, cortándolas primero por la mitad a lo largo y después en cubos pequeños, enjuagarlas nuevamente para rehidratarlas y lograr una mejor cocción.
- 3** Desgranar los elotes, de preferencia con un olote o con la mano para no dañar los granos. Picar finamente los chiles y la cebolla. Picar los jitomates en cuadros pequeños.
- 4** Precalentar una cazuela de barro y una vez caliente agregar la manteca o el aceite y seguir calentando a calor moderado.
- 5** Sofreír el ajo en la manteca o aceite. Una vez sofrito, agregar la cebolla.
- 6** Aumentar el calor a fuego medio y agregar los elotes desgranados. Subir un poco más el fuego e incorporar el jitomate, agregar la calabacita y mezclar bien con cuidado para no deshacer los vegetales. Cocinar por 5 minutos y sazonar con sal. Bajar el fuego y dejar cocinar por 5 minutos más.
- 7** Retirar del fuego y agregar la crema, incorporar muy bien. Desmoronar el queso fresco y espolvorearlo sobre las calabacitas antes de llevar la cazuela a la mesa.
- 8** Acompañar con tortillas de maíz recién hechas a mano.







La creatividad de la abuela Elvira en la cocina

Charla con Erika Rosalía Hernández Ibarra

Miguel Iwadare

Son muchos los recuerdos que tiene Rosalía de sus antepasados, sobre todo de su abuela materna Elvira (de la familia Ibarra). Ellos son originarios de Tulancingo, Hidalgo, pero viajaron mucho por varios estados de la república hasta que finalmente se asentaron en la Ciudad de México.

Rosalía inicia su relato contándonos sobre su bisabuelo, un reconocido médico que a finales del siglo XIX e inicios del XX ya curaba el cáncer. Él escribía todas sus fórmulas y recetas médicas en un libro que pasó de generación en generación pero que lamentablemente se perdió. Entre otras cosas, salvó la pierna de una joven inglesa que se accidentó en un caballo y también fabricó una dentadura postiza para él mismo.

La abuela Elvira era una persona muy creativa y lo demostraba en la cocina. Elaboraba muchos tipos de platillos; algunos de su tierra, otros de algún lugar en donde hubiera estado, muchos otros eran creaciones propias surgidas de la mezcla de técnicas, ingredientes y condimentos, pero sobre todo de su imaginación. Ella nunca puso a sus hijas o nietas a cocinar con ella, solo les mostraba las recetas, pero no les daba detalles del platillo. Rosalía comenta que algunos guisos de su abuela se han convertido en parte del patrimonio

familiar y reconocen que les otorga una identidad, pues nunca han probado platillos similares en otro lado. Tal es el caso de la receta de enfrijoladas que nos comparte en esta ocasión.

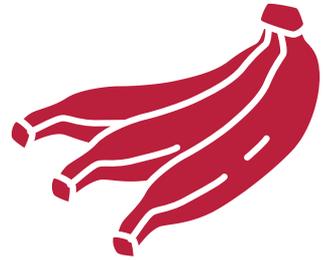
Este platillo se ha convertido en un elemento de la identidad familiar, pues al inicio la abuela lo preparaba cuando había invitados en la casa y se hizo costumbre hacerlo los viernes porque amigos cercanos y familiares se reunían a comer y a cantar, amenizando así la tertulia. La comida se convertía en una fiesta y la abuela se animaba mucho. Ahora este platillo es preparado por ella, las hermanas, las tías y las sobrinas pues les trae muchos recuerdos de su abuela, salen a la luz muchas anécdotas en donde ella es la protagonista y por lo mismo propicia la convivencia entre la familia. Además, los frijoles nunca pueden faltar en la mesa familiar.

Rosalía hace hincapié que los frijoles de la olla son un guiso que les gusta mucho, siempre tienen en la casa y obviamente son un ingrediente necesario para preparar las enfrijoladas. Su madre acostumbraba a hacer otro platillo muy sabroso con el caldo y los frijoles que sobraban después de hacer las enfrijoladas y cuya receta es de su autoría. De este modo, también nos comparte la receta de la sopa de frijoles, una deliciosa sopa que le servían para desayunar los sábados o los domingos y que también se ha vuelto toda una tradición.

**La abuela Elvira era una
persona muy creativa y lo
demostraba en la cocina.**

Enfrioladas con plátano macho

4 a 6 porciones



.....

Elvira Gómez Santos

La abuela Elvira era hidalguense pero siempre viajó mucho. Ella aprendía recetas de los lugares que visitaba, pero cuando las hacía en su casa nunca decía de dónde eran. Es probable que este platillo sea una adaptación de dos recetas de diferentes lugares, pues nunca he visto este platillo en ningún lado. También es posible que sea un platillo inventado por ella, pues era una persona muy creativa.

Ingredientes

- **500 g** frijoles cocidos y su caldo (en olla, con un trozo de cebolla y sal)
- **4** plátanos macho
- **2 cdas** aceite de oliva
- Aceite de cártamo para freír
- **18 a 20** tortillas de maíz
- Sal al gusto
- **1/4 l** de crema
- **1/4 kg** queso panela

También se pueden rebanar los plátanos previamente para ahorrar un poco de tiempo.

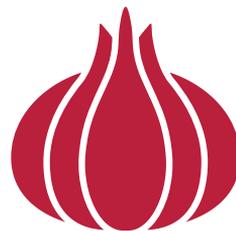
Calentar el puré de frijol para espesarlo si este queda muy ligero.

Procedimiento



- 1** Licuar los frijoles con un poco de su caldo para obtener una pasta no muy aguada. Agregar más caldo si la pasta está muy seca.
- 2** Calentar el aceite de oliva en una cazuela y sofreír el frijol molido removiendo constantemente para que no se pegue en el fondo. Sazonar con sal y reservar.
- 3** Pelar los plátanos y cortarlos en rodajas, o si lo prefiere, también a lo largo.
- 4** Calentar un poco de aceite de cártamo en una sartén y freír las rodajas de plátano. Colocar las rebanadas en papel absorbente para quitar el exceso de aceite y reservar.
- 5** Calentar las tortillas en un comal. Otra opción es calentar un poco de aceite en una sartén y sofreír ligeramente cada tortilla.
- 6** Colocar 1 tortilla en un plato individual y poner adentro un poco de plátano frito, doblar y repetir con cada tortilla hasta completar el número de enfrijoladas que desea cada comensal. Continuar haciendo las enfrijoladas con el resto de las tortillas. Bañar las enfrijoladas con más puré de frijol.
- 7** Bañar cada plato con un poco de crema, queso panela rallado y algunas cucharadas de salsa pico de gallo (ver receta).

Salsa pico de gallo



Erika Rosalía Hernández Ibarra

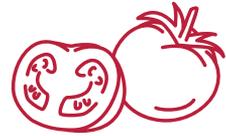
Esta es una salsa muy versátil y es fácil de hacer porque es una salsa cruda, es decir, no hay que cocinarla. Esta versión sirve para acompañar las enfrijoladas de plátano macho.

Ingredientes

- **1** cebolla blanca grande
- **4** jitomates grandes
- **2** chiles cuaresmeños o de árbol
- **1** manojito pequeño de cilantro
- **2 cdas** aceite de oliva
- **2 cdas** vinagre de manzana
- Sal de ajo al gusto

Se aconseja hacer la salsa pico de gallo con antelación.

Procedimiento



- 1** Limpiar los chiles quitando venas y semillas. Si se desea una salsa picante, dejar las venas y semillas de los chiles.
- 2** Picar la cebolla, los jitomates y los chiles y mezclar muy bien. Agregar poco a poco y de forma alternada el aceite de oliva y el vinagre de manzana hasta obtener el equilibrio de acidez deseado.
- 3** Sazonar con sal de ajo, sal y pimienta al gusto.
- 4** Picar el cilantro e incorporar a la salsa. Mezclar.
- 5** Colocar en tazones y servir.

Sopita de frijol

4 porciones

.....



Guadalupe Ibarra Gómez

Esta es una receta de mi mamá Lupita y la servía normalmente los sábados o los domingos para desayunar. Utiliza casi los mismos ingredientes de las enfrijoladas, pues la sopa se hacía con los frijoles y el caldo que sobraban, nunca se desperdiciaba nada.

Ingredientes

- **16** tortillas frías
- **2 l** caldo de frijoles cocidos
- Algunas cucharadas de frijoles cocidos
- **2** ramas de epazote
- Aceite vegetal para freír
- **1** bote de crema fresca
- **250 g** queso fresco
- **1** aguacate
- Sal al gusto

Procedimiento



- 1** Cortar las tortillas en tiras o triángulos. Calentar aceite en un cazo y freír las tortillas, pocas a la vez. Sacar y escurrir el exceso de aceite.
- 2** Calentar el caldo de frijol y sazonar con sal. Agregar la tortilla frita y el epazote.
- 3** Cocinar hasta que el caldo comience a hervir. Sacar del fuego y servir en platos hondos individuales. La tortilla debe de estar aguada.
- 4** Adornar con crema, queso desmoronado y unas tiras de aguacate.







El amor y entrega de mi madre a través de su cocina

Ángeles Cedillo Olaguibel

A continuación les platico un poco de quién soy yo. Mi nombre es Ángeles Cedillo Olaguibel y soy originaria de la Ciudad de México, al igual que mis padres. No sé mucho de mi papá, él murió cuando yo era pequeña, cursaba sexto año de primaria. Mi mamita nació en San Ángel, era una persona aislada y reservada, ella trabajó lavando ropa y aseando casas para poder alimentarnos y sacarnos adelante.

Generalmente uno como hijo alaba los platillos de su mamá. Ella pocas veces hacía guisos muy elaborados ya que éramos 9 hijos y con dificultad apenas comíamos durante la semana té o café con un pedazo de bolillo por las mañanas, y por la tarde/noche sopa de pasta y/o frijoles.

Las fechas en que ocasionalmente disfrutábamos de una rica comida era en Navidad y Año Nuevo, o bien, hacía su tradicional pero muy rico pozole en septiembre. Realmente era buena con la preparación de chiles secos. El chile pasilla le quedaba muy rico aunque solo llevara un poco de longaniza, el adobo que preparaba era exquisito y con la textura perfecta, y la preparación de su carne enchilada era inigualable. Sus ingredientes eran simples: chile guajillo y especias, no les sabría decir qué especias y la cantidad que utilizaba para condimentar sus guisos, pero le quedaban deliciosos.

Debo decir que sus sopas frías eran un deleite; preparaba también el salpicón y las tostadas de pata que eran muy sabrosas, creo que su toque esencial aparte de los condimentos era el amor y entrega a su familia.

**...creo que su toque
esencial aparte de los
condimentos era el amor
y entrega a su familia.**

Les cuento la siguiente anécdota: Como dos o tres años después que ella muere, una de mis hermanas con la que mamá vivió un tiempo, que también tiene buen toque al guisar, le hizo la comida a mi sobrina que hacía su primera comunión. La niña fue criada por mi mamá y en ese momento ella ya tenía 7 u 8 años. Mi hermana le preguntó si le había gustado su comida, mi sobrina contestó que "sí, pero no está tan rica cómo la que hacía mi abuelita".

En cuanto a mí, Ángeles, desarrollé desde muy chica el gusto por la gastronomía, me gusta jugar con los ingredientes y las especias.

La comida de mi suegra que murió hace 18 años era muy especial, realmente deliciosa. Originaria de Santa Bárbara en Iztapalapa, fué muy amorosa con mis hijas y muy apapachadora con mi esposo. Eventualmente nos recibía en su

casa con un mole verde riquisisimo, es un platillo que generalmente yo no hacía, pero en una ocasión un nieto de mi suegra, quien actualmente es chef, vino a la casa de visita. Le pregunté qué le gustaría de comer y me pidió mole verde y los frijolitos güeros que le preparaba mi suegra. Al prepararlo yo detecté que no sabía como el de ella y sentí un poco de decepción. Cuando mi sobrino lo comió al momento no hubo comentario, enseguida llegó mi hija la mayor, se sentó a comer y ofreció nuevamente a los invitados, mi sobrino dijo que sí, que estaba muy sabroso pero que no había repetido plato antes porque yo no le había ofrecido un poco más.

A lo que voy es que al preparar los platillos que nuestros seres queridos hacían con dedicación y amor es imposible lograr igualarlos porque cada uno de ellos es especial e irrepetible y lo más entrañable es que se quedan con nosotros por siempre como esencia pura.

Mole verde con pollo

..... 4 porciones



Ángeles Cedillo Olaguibel

Este es un platillo que hacía mi suegra, que era una excelente cocinera. Nunca compartió la receta y esta es una receta que desarrollé usando algunos ingredientes para que el sabor fuera similar. Obviamente no es el mismo mole de mi suegra, pero también le ha gustado a mi familia.

Ingredientes para preparar el pollo

- **2** muslos y **1** pechuga de pollo
- Ajo y cebolla en polvo
- Sal y pimienta molida al gusto

Recomiendo acompañar este mole verde con frijoles güeros, arroz blanco y unas ricas tortillas.

Ingredientes para preparar el mole

- **2 o 3** dientes grandes de ajo
- **1** cebolla mediana
- **2 o 3** chiles cuaresmeños
- **250 g** tomate verde (tomatillo)
- **6** cebollines
- **1** manojo pequeño de espinacas (se puede sustituir con acelgas, hojas de lechuga u hojas de rábano, solo utilizar un tipo de hojas)

- **1** manojo de cilantro criollo (se puede sustituir con perejil o epazote, solo utilizar un tipo de hierba)
- **50 g** semilla de calabaza
- **50 g** ajonjolí natural
- **20 g** cacahuete natural
- **1** pizca de comino
- **1** pizca de orégano
- Aceite vegetal el necesario
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento para preparar el pollo



- 1** Limpiar las piezas de pollo y quitarle la piel. Sazonar con cebolla y ajo en polvo, sal y pimienta por los dos lados.
- 2** Colocar el pollo en una cacerola con tapa, agregar 100 ml de agua (utilizar poca agua), tapar y cocer por 10 minutos. Voltar las piezas de pollo y seguir cociendo por otros 10 minutos. Sacar el pollo de la cacerola y reservar el caldo y el pollo por separado. Para esta receta no se utiliza aceite para cocer el pollo.

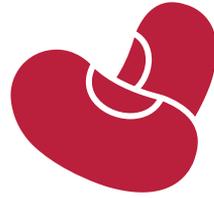
Procedimiento para preparar el mole

- 3** Comenzar a preparar el mole mientras se cuece el pollo. Picar la cebolla y el ajo. Reservar.
- 4** Limpiar los tomates verdes y picarlos en cubos pequeños. Reservar.
- 5** Quitar las cabezas de los chiles, retirar las semillas y picar en trozos pequeños. Cortar el cebollín en trozos pequeños. Reservar.
- 6** Picar gruesamente las espinacas. Reservar.
- 7** Deshojar las ramas de cilantro. Reservar las hojas.
- 8** Poner en una sartén una cucharadita de aceite y freír levemente a fuego muy bajo en el siguiente orden las semillas de calabaza, el cacahuete y el ajonjolí. Mover constantemente para evitar que las semillas se quemen, por dos minutos aproximadamente, sazonar con sal. Retirar y reservar.
- 9** Poner una cucharada sopera de aceite en una cacerola, calentar a fuego bajo y agregar la cebolla y el ajo, sofreír.
- 10** Colocar la cacerola en donde se reservaron los jugos de cocción del pollo a fuego medio e incorporar el sofrito de cebolla y ajo. Agregar el cebollín, mezclar bien y cocinar hasta que rompa el hervor (agregar agua si los jugos del pollo son pocos).

- 11** Incorporar el tomate verde, los chiles y las hojas de cilantro. Mezclar bien, tapar y dejar cocinar por 15 a 20 minutos más.
- 12** Sazonar la mezcla con el comino y el orégano.
- 13** Agregar las espinacas y las semillas sofritas. Cocinar por 2 minutos más, retirar del fuego y dejar entibiar.
- 14** Licuar las verduras por tandas, agregando un poco más de caldo o agua, y sal según se necesite. Se debe obtener una salsa con textura suave, sin grumos y no muy espesa.
- 15** Calentar un poco de aceite en una cacerola profunda y sofreír la salsa a fuego lento. Mezclar suavemente y tapar, dejando hervir por 5 minutos.
- 16** Rectificar sazón y agregar un poco más de caldo si la mezcla es muy espesa. Colocar las piezas de pollo, mezclar delicadamente, tapar y dejar cocinar por 10 minutos más.
- 17** Retirar del fuego y servir.

Frijoles güeros

4 a 6 porciones



Ángeles Cedillo Olaguibel

Estos frijoles deben de tener una textura tersa, como si fueran masa. Así se disfrutan mejor con el mole verde.

* Estos frijoles se cocinan para acompañar el mole verde de pollo

Ingredientes

- **1/2 kg** frijol peruano
- **3 cdas** aceite vegetal
- **1** cebolla mediana
- **2** dientes de ajo
- **2** chipotles secos
- **8** hojas de laurel
- **200 g** longaniza
- **100 g** tocino
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento



- 1** El día anterior, lavar el frijol y ponerlo a remojar en abundante agua durante toda la noche.
- 2** Al día siguiente, picar finamente la cebolla y el ajo. Reservar.
- 3** Calentar 300 ml de agua en la olla express en donde se cocerán los frijoles posteriormente, mantener caliente.
- 4** Colocar 1 o 2 cucharadas de aceite en una sartén y calentar a fuego bajo. Agregar la cebolla y el ajo, mezclar bien y cocinar por 2 minutos, incorporar los chiles chipotle y el laurel. Sazonar con sal y pimienta y mezclar bien.
- 5** Agregar la longaniza limpia (sin el envoltorio) y rebanada, y el tocino cortado en trozos, freír por un minuto a fuego medio. Retirar del fuego y tapar.
- 6** Escurrir los frijoles remojados y colocarlos en el agua de la olla express, agregar la mezcla de longaniza y tocino, agregando más agua si faltara para cocer los frijoles, rectificar la sazón añadiendo una cucharada de aceite, y de ser necesario, sal. Cerrar la olla y subir el fuego a medio. Bajar el fuego a bajo cuando la olla comience a slibar y cocer los frijoles por 40 a 50 minutos más.
- 7** Pasado este tiempo, apagar el fuego y dejar salir el vapor de la olla. Servir en una cazuela de barro.







La cosecha de garbanzos de mi abuela

Charla con Luminosa Chávez Cortés

Miguel Iwadare

Cuando Luminosa se sienta en la mesa de la cocina de Casa Gallina, le hace un gran honor a su nombre pues todo el lugar se ilumina cuando comienza a platicarnos su vida y su pasión por la cocina.

Ella llegó a la Ciudad de México en 1962 proveniente de los Valles Centrales de Oaxaca llena de memorias y recuerdos de su infancia. Durante toda su niñez visitaba con frecuencia a su abuela Lorenza Corro Velasco, toda la familia vivía en San Pablo Huixtepec, un pueblo rodeado de cerros por donde pasan los peregrinos para refrescarse con tepache antes de emprender su camino para ver a la Virgen en Santa Catarina de Juquila.

Luminosa habla con términos familiares pero que poseen un significado diferente en su tierra, nos los va traduciendo y nos cuenta que cuando tenía entre nueve y diez años iba al "terreno" (palabra utilizada para identificar la parcela) de su abuela a ver cómo el "mediero" (persona que cultiva tierras ajenas y que cobra con parte de la cosecha) cuyo nombre era don Melesio cultivaba el terreno dividiendo los surcos entre garbanzos, arvejas y chícharos; pero también entre melones y sandías. La abuela Lenchita le pagaba a don Melesio repartiendo la cosecha por surcos.

Luminosa habla con términos familiares pero que poseen un significado diferente en su tierra...

El otoño marca el inicio de la cosecha de garbanzos y para Luminosa era todo un ritual ir a “La Humedad” (este era el nombre de la parcela de la abuela) con el permiso de su madre a ver cómo don Melesio cortaba las matas con los racimos de garbanzo formando machines (rollos de racimos de garbanzos frescos). Terminada esta faena ya en la tarde, los machines eran llevados al solar (terreno en donde se ubica una casa) para “despegar” los garbanzos de la mata y limpiarlos.

A Luminosa le gustaba mucho hacer esta última tarea porque en seguida ponía a tostar los garbanzos en un comal pues se hacían como palomitas de maíz. Solo guardaban una jícara de estos garbanzos tiernos para que doña Lenchita pudiera elaborar el platillo cuya receta nos comparte: el verde de garbanzo en elote. Luminosa concluye la entrevista subrayando que el verde de garbanzo en elote es un platillo que solamente lo comía en casa de la abuela, lo que lo hace tan especial.

El otoño marca el inicio de la cosecha de garbanzos y para Luminosa era todo un ritual ir a “La Humedad”

Verde de garbanzo en elote



..... 4 a 6 porciones

Luminosa Chávez Cortés

Esta es una receta poco conocida y muy antigua que se origina en el campo. Se utilizan garbanzos frescos que se cosechan en su mata y dentro de sus vainas. El término “en elote” hace referencia al garbanzo que es cosechado y aún conserva su cáscara verde o cascabel.

La dificultad para hacer este platillo radica en encontrar el garbanzo fresco que es de color verde, ya que no se encuentra en cualquier mercado y es un producto de temporada. Aunque el garbanzo fresco posee un sabor más delicado, este se puede sustituir por alubias. Este guiso es igualmente sabroso si solo lleva la carne, sin el garbanzo.

Ingredientes

- **1 kg** espinazo de cerdo
- **2** limones
- **500 g** garbanzo fresco (verde o en elote)
- **1** cebolla mediana
- **1** pizca de comino
- **3** dientes de ajo
- **3** chiles costeños frescos
- **6** hojas de hierba/hoja santa (acuyo)
- **6** ramas de perejil
- **6** ramas de cilantro
- **1** rama de epazote tierno
- **1** tomate (tomatillo, tomate verde)
- **1** bola de masa de maíz nixtamalizada
- Sal al gusto
- Agua la necesaria

La temporada de cosecha de garbanzo ya pasó y no pudimos encontrar garbanzo verde o en vaina. Por este motivo hemos recreado la receta utilizando alubias y pollo, así como chiles jalapeños en lugar de chiles costeños pues son un ingrediente muy típico de la gastronomía de Oaxaca y solo se encuentran en los mercados de dicho estado.

Así comprobamos la versatilidad y adaptabilidad del platillo que se puede guisar en cualquier época del año. La esencia del platillo viene del uso de las hierbas, principalmente de la hoja santa y del epazote.

Una particularidad de este guiso es que no utiliza ningún tipo de grasa para freír porque todo va cocido en el caldo.

Procedimiento



- 1** Calentar agua en una olla. Lavar el espinazo con agua, el jugo de los limones y sal. Agregar la carne al agua cuando esta comience a hervir.
- 2** Moler en un molcajete el comino junto con los dientes de ajo y suficiente sal. Agregar a la carne junto con la cebolla partida a la mitad y dejar cocinar.
- 3** Mientras tanto quitar la cáscara de los garbanzos y cocer en una olla con agua. Retirar del fuego y escurrir al primer hervor. Reservar.
- 4** Cuando la carne esté bien cocida sacarla del caldo y reservar. Conservar el caldo en el fuego y desechar la cebolla.
- 5** Licuar la hoja santa, el perejil, el cilantro, el epazote y los chiles limpios y sin semilla junto con un poco de caldo. Colar y agregar al caldo.
- 6** Incorporar el garbanzo y mezclar.
- 7** Diluir o licuar la masa con un poco de caldo y agregar al primer hervor del caldo.

- 8** Mover constantemente para que la masa se incorpore bien y no se asiente en el fondo de la olla. Rectificar la sazón con sal.
- 9** Cocinar a fuego bajo sin dejar de mover.
- 10** Incorporar la carne al caldo, mezclar, rectificar la sazón con sal, retirar del fuego y servir un poco de carne, garbanzos o alubias y caldo en cada plato.
- 11** Otro modo de servir es poner la carne en platos individuales e incorporar el caldo con los garbanzos o alubias cuando los platos estén en la mesa.
- 12** Acompañar con tortillas recién hechas.







Identidad, cultura y territorio





Domingo en el mercado de productores

Luis Octavio Navarrete Zendejas

Me gustan los domingos de mercado. Desde chiquito recuerdo que los días de tianguis mi madre me llevaba para ayudarle a cargar la comida, y yo aceptaba con gusto porque me gustaba ir a esos lugares con tantos colores, olores y alimentos, muchos de los cuales no sabía qué eran. Recuerdo que desde entonces me enseñaron la importancia de hacer compras conscientes y estratégicas para tener una dieta sana, que además favoreciera el bolsillo de mi padre, quien estaba terminando su licenciatura y dependía de dos trabajos para sostener a los 4 integrantes de familia. Así, con lista en mano, mi madre iba a puestos de confianza donde le parecía que los comerciantes ofrecían mejor calidad por precio, y que le atendieran amablemente y le dejaran escoger su comida.

Para bien y mal, a mis 5 años tuvimos la oportunidad de irnos a vivir a Coventry, Inglaterra. Esta experiencia me enseñó mucho, pero algo sobre lo que recientemente he reflexionado, es que aprendí la importancia cultural, política y nutrimental de la alimentación. De basar nuestra alimentación en los tianguis de la Ciudad de México, pasamos a depender de supermercados como Tesco's y Carrefour. Se acabó el maíz, la fruta era muy cara y de baja calidad, igual que la verdura, y lo peor de todo... ¡no había chile!

Aprendimos a incorporar la papa, el pescado y el vinagre a nuestra dieta. Los frijoles no eran negros, sólo bayos, pero cumplían su función para acompañar los platillos. Los kebabs resultaron un refugio y recuerdo que me llamaba la atención que culinariamente teníamos más en común con personas del oriente que con los europeos. Con el paso del tiempo descubrimos tiendas especializadas de productos mexicanos y así pudimos recuperar una parte importante de nuestra cultura e identidad, lucha que encabezó mi mamá durante los 4 años que estuvimos ahí. Especialmente en fechas importantes, como el 15 de septiembre, Navidad o nuestros cumpleaños, hacíamos el esfuerzo por comprar harina de maíz importada y nuestro lujo era comer, sopes, picaditas o simplemente tortillas para acompañar nuestros alimentos.

Llegó un punto donde todas las salsas que comíamos eran en tetra-pack

En el invierno mis padres concentraban la calefacción en la sala y sólo cuando el frío pegaba más duro, lo usábamos en nuestros cuartos. La cocina la llegamos a apodarar "el congelador" y empecé a experimentar en la cocina porque mi madre nos decía que después de las 8, ella ya no entraba en ese espacio. La verdad yo no entendía o no me importaba el frío, pero para mí

resultó una aventura en la que disfrutaba abrir el refrigerador y experimentar con los ingredientes que encontraba y se me ocurriera mezclar en la estufa.

Así descubrí que, si untas lechera en un pan y luego lo pones 5 minutos en el grill, éstos se tuestan y resultan en un pan tostado con coraza de leche quemada y relleno dulce. Dos rebanadas de eso y un vaso de leche fría... de mis postres favoritos hasta la fecha. Lo malo es que desde que regresamos a México no me he vuelto a encontrar una estufa con grill y no he podido cocinar ese manjar. He pensado que con un soplete lo podría lograr, como crème brûlée, pero la verdad me duele el codo de pensar en eso.



Mercado de Productores Capital Verde, Azcapotzalco, CDMX, México.

Regresamos a Coatepec, Veracruz. Un pequeño pueblo conocido por su producción de café y aunque llegamos ansiosos de poder regresar al maíz, el chile y las frutas de temporada, nos defraudamos al toparnos con que los tianguis no son tan comunes fuera de la Ciudad de México, y que la gente en esos lugares depende de mercados municipales o de colonia, pero mi madre siempre se quejó de que la comida era cara y de baja calidad. Así, terminamos dependiendo del supermercado. En esos tiempos en Coatepec sólo había un Chedraui que usábamos en emergencias, pero en realidad íbamos más seguido al Wal mart y al Costco hasta Xalapa, a 30-40 minutos de nuestra casa.



Mercado de Productores Capital Verde, Azcapotzalco, CDMX, México.

Eso sí, café de calidad. Entrando al pueblo olía a café tostado y cuando caminabas por el centro había muchos comercios de cafeterías locales que tostaban su café, y algunos incluso lo cultivaban. Al poco tiempo nos enteramos de

que ahí se encuentra la planta de Nestlé más grande de Latinoamérica y que la mayoría de los caficultores del estado le venden su producción a intermediarios que entregan el producto a esta planta, de donde salía una producción importante de café soluble. Recuerdo que, en el camino a la escuela, en un poste frente a un expendio de café, había un anuncio que decía "Café Cereza \$0.5 Kilo". De ahí, en las mañanas veía salir camiones de redilas cargados de familias completas a las que llevaban a los cafetales a pizar la fruta, y me preguntaba cuántos kilos podrían recolectar esas familias, y qué condiciones los llevarían a trabajar tanto por tan poquito.

Después de algunos años regresamos a la Ciudad de México y por fin pudimos regresar al hábito de ir semanalmente al tianguis. Sin embargo, mi madre ya se había acostumbrado a la comida precocida y preparada del supermercado, que requiere mínimo tiempo y esfuerzo para prepararla. Los tianguis se volvieron cada vez más un lugar dónde comer barbacoa, tlacoyos, mixiotes y fruta. Todo lo demás lo comprábamos en el supermercado. Cada vez mi madre le quería dedicar menos tiempo a la cocina.

Llegó un punto donde todas las salsas que comíamos eran en tetra-pack, así como el puré de papa, de tomate y jitomate. Todas las pastas se preparaban con alguna salsa proveniente del súper y casi todo platillo llevaba Knorr en polvo. La carne se volvió central porque era muy fácil sólo asarla y calentar frijoles de lata. Hasta el arroz lo consumíamos precocido porque a mi madre siempre se le batía el normal. Así, mi madre se volvió maestra de cocinar comidas completas en 30 minutos. En las noches las opciones eran cereal o quesadillas; en las mañanas papaya o fruta de temporada y huevos en sus múltiples presentaciones.

Cuando salí de casa de mis padres, la colitis, la gastritis y las hemorroides eran una nueva normalidad a la que mi madre me había acostumbrado a apaciguar con Riopan, Melox y demás medicinas. Sin embargo, yo sabía que mucho tenía que ver con estos hábitos alimentarios modernos así que en cuanto pude, volví a los tianguis, a cocinar una o dos veces por semana y a ahorrar dinero preparando mis propios alimentos desde cero. Entre mis múltiples mudanzas dentro de la ciudad, hace dos años llegué a la colonia donde creció mi abuela materna, a unas cuadas de donde se casó con mi abuelo, quien creció en la San Rafael. Una de las principales sorpresas al llegar aquí es que no existen tianguis dentro de la colonia. El único que ubico es el de los jueves, pero, además de que me queda muy lejos y es entre semana, me he dado cuenta de que la oferta está más dirigida hacia los oficinistas, por lo que dominan los puestos de comida preparada y en realidad hay pocos puestos que se dedican a comercializar alimentos frescos.

Por fortuna, desde hace tiempo conozco un mercado que se pone todos los domingos en el parque de la China, en la colonia Clavería. Si bien me queda más lejos que el tianguis de los jueves me gusta que llego en tan sólo 10 minutos en bicicleta. Además, este mercado es muy distinto a cualquier otro que había conocido porque no sólo es un lugar donde puedo comprar una amplia variedad de alimentos frescos, sino que son los mismos productores quienes van el domingo a vender sus alimentos.

Me gusta este mercado porque encuentro alimentos que no hay en otros lados como algunos tipos de embutidos, quesos y pan de masa madre. La miel la vende una señora muy amable que tiene su apiario en Morelos y además ayuda a otros apicultores del país a vender su miel. La cajeta y las mermeladas que venden ahí no tienen igual. Lo malo es que como no tienen conservadores se echan a perder en pocas semanas. Lo bueno es que saben tan bien que a veces no me duran ni una. He probado casi todo lo que ofrecen y

la calidad y sabor de lo que ofrecen me ha parecido espectacular. Hay un productor de chocolate que vende distintos productos con cacao de tabasco, y que te cuenta con toda la paciencia todos los ingredientes y procesos que llevan sus alimentos. Hace poco aprendí que todo lo que venden ahí lo producen entre él, su esposa y sus dos hijos.

**...Me gusta el domingo
en este mercado de
productores porque cada
que voy aprendo algo nuevo
de mis alimentos**

Las leguminosas y verduras no tienen comparación. Hay veces que he dudado en comprarlas porque se ven un poco deformes o tienen imperfecciones, pero cuando las pruebo me regalan sabores diversos y deliciosos que no me dan las verduras hidropónicas o congeladas del supermercado. Me gusta llegar temprano para escoger el mejor producto, y a veces me quedo un rato más a desayunar. Hay un puesto de quesadillas pero la tortilla la producen ellos mismos con maíz nixtamalizado, nopal y espinaca. El señor que cobra me dice que él inventó la receta y tuvo que diseñar su propia máquina tortillera para que le funcionara con esa masa.

Me parece increíble saber que la mayoría de estos alimentos los producen familias de la ciudad de México y valoro aun más sus alimentos cuando me dicen que muchos vienen desde Milpa Alta, Xochimilco, Tlalpan e incluso el Estado de México. Hay veces en las que llevo y hay música en vivo, o talleres en los que los productores explican el qué y cómo de sus productos. Me gusta que el ambiente es mucho más tranquilo que en los tianguis, y no es tan impersonal como el supermercado. En tanto a los precios, definitivamente no puedo comprar todo lo que quisiera, pero he aprendido a consumir ahí mis básicos como son el jitomate, la cebolla, la lechuga, el yogurt natural, el chocolate y la miel. A veces compro más, a veces menos.

Me gusta el domingo en este mercado de productores porque encuentro gente de todo tipo que comparte un gusto e interés por la alimentación. He conocido gente que me cuenta que consume en ese mercado por temas de salud; otros, generalmente los mayores, he escuchado que platican con los productores sobre cómo a ellos les preparaban algunos de los alimentos que encuentran ahí. También he visto parejas jóvenes y con niños. Una vez firmé una libreta que tienen en el centro del mercado donde preguntan desde dónde va la gente y me sorprendió que hay personas que van desde Naucalpan, la Gustavo A. Madero, y varias colonias vecinas de Clavería.

Me gusta el domingo en este mercado de productores porque cada que voy aprendo algo nuevo de mis alimentos, porque siento un ambiente de paz que me aleja de la locura y velocidad del día a día, porque he notado que mi salud ha mejorado muchísimo, y porque es una manera en la que puedo ayudar a mejorar la economía de pequeños productores locales que no usan agroquímicos y conservadores. Me gusta ir los domingos a este mercado porque

me permite conectarme con la naturaleza y otras personas a través de los alimentos, porque favorece mi salud, porque aprendo, porque sonrío y porque disfruto mucho más mis alimentos cuando sé quién, dónde y cómo los produce. A veces es un esfuerzo ir el domingo al mercado de productores, pero cuando me quedo sin mis básicos y tengo que comprar alimentos genéricos, mi paladar y mi consciencia me reclaman.

Sopa de quelite cenizo

4 a 6 porciones



Receta tradicional del Valle de México

*para la documentación de este libro receta preparada por Leticia Rocha Sánchez

El quelite cenizo es una de las especies de quelite más difundidas en México y en muchas regiones crece entre la maleza, por lo mismo no se considera un alimento y no se consume. Sin embargo, en la cuenca del Valle de México es un quelite muy buscado y se ofrece en los mercados de la ciudad, así como en los pequeños mercados de productores, pues también llega a cultivarse en las milpas. Esta es una receta de la cocina tradicional de la Ciudad de México.

Ingredientes

- **1 kg** quelite cenizo
- **250 g** zanahoria
- **250 g** papa blanca
- **250 g** calabacita
- **5** tazas caldo de pollo natural (o agua)
- **1** cebolla mediana
- **1 kg** jitomate
- **1** diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- **1 cda** de aceite vegetal

Se puede lograr una comida completa si la sopa se acompaña con algunas rebanadas de queso fresco, frijoles de la olla y tortillas de maíz recién hechas a mano.

Si se desea una sopa con un toque picante, se pueden asar algunos chiles serranos y licuar junto con el jitomate, la cebolla y el ajo.

Los quelites recomendados para hacer esta receta se obtienen con un productor chinampero ubicado en el mercado que se pone todos los domingos en el parque de la China, en la colonia Clavería.

Procedimiento



- 1** Lavar los quelites y retirar los tallos gruesos. Reservar.
- 2** Pelar la zanahoria y la papa, cortar las orillas de las calabacitas. Picar los vegetales en cuadros pequeños. Reservar.
- 3** Calentar el caldo de pollo o el agua y agregar la papa y la zanahoria, dejar cocer por 12 minutos. Agregar la calabacita y seguir cocinando por 10 minutos más. Sazonar con sal y pimienta.
- 4** Al mismo tiempo, calentar un poco de agua en una olla e incorporar los quelites. Hervir de 10 a 15 minutos. Reservar. Mientras tanto, asar el jitomate, la cebolla y el ajo pelado en un comal. Pelar el jitomate y licuar junto con la cebolla y el ajo con un poco de agua si fuese necesario.
- 5** Colar el caldillo de jitomate.
- 6** Calentar la cucharada de aceite en una cazuela y sofreír el caldillo de jitomate. Reservar.
- 7** Verificar que las verduras estén cocidas en el caldo, agregar los quelites y el caldillo de jitomate, mezclar con cuidado.
- 8** Dejar cocer por unos minutos más, rectificar la sazón con sal y pimienta, servir en platos hondos.







Pupusas salvadoreñas en México

Carmen Medina y Jaime Miranda

El origen de las pupusas

Las pupusas son el plato típico de El Salvador y su origen, como la mayoría de los platos típicos de Mesoamérica, está basado en el maíz, alimento fundamental en nuestra región. La pupusa es una tortilla gruesa a base de masa de maíz (también puede ser de arroz) rellena principalmente con uno o más ingredientes, como queso, chicharrón, frijoles refritos, ayote (calabacita) y loroco. Aunque se desconoce exactamente el origen de las pupusas, algunas investigaciones afirman que surgieron en el marco de la cultura maya quiché, antes de la llegada de los españoles al continente americano. La palabra pupusa viene del náhuatl (derivación del náhuatl) pupushagua, que significa hinchazón y por extensión “tortilla rellena”.

Existen muchas variedades de pupusas, siendo las más populares las llamadas “revueltas” que llevan queso, frijoles y chicharrón, y también las de queso con loroco. El loroco, cuyo nombre científico es *Fernaldia pandurata*, es una planta trepadora (una enredadera) cuya flor aromática es comestible, y es originaria de América Central y parte de México. Este es uno de los principales ingredientes en la cocina salvadoreña para acompañar sopas, salsas para carne y a la tradicional pupusa, por lo que ha sido por muchos años cultivada en los patios de las casas y por pequeños agricultores. Ya en épocas recientes está siendo exportada para el mercado nostálgico de los Estados Unidos.

Es innegable que las pupusas se han convertido en un símbolo de El Salvador. Por las calles de las localidades salvadoreñas es común encontrar pupuserías, puntos de venta de pupusas, e incluso pupusódromos, conjunto de varias pupuserías contiguas en una misma plaza. En 2005, El Salvador declaró la pupusa su plato nacional, y el segundo domingo del mes de noviembre de cada año como el Día Nacional de las Pupusas. La pupusa se come generalmente con las manos, y siempre acompañada de salsa de tomate y curtido (ensalada de repollo, zanahoria y cebolla, con especias como pimienta gorda y orégano, y curtida con vinagre). Usualmente se acompaña con chocolate en agua o café.

...las pupusas son a la cultura salvadoreña lo que los tacos son a la cultura mexicana.

La adaptación de comidas de diferentes culturas debido a la migración ocasionada por la guerra, la violencia social y política y la falta de oportunidades económicas ha hecho que las pupusas sean cada vez más conocidas fuera de El Salvador, principalmente en los países de mayor presencia de población salvadoreña migrante (Estados Unidos, México, Canadá, Italia, España, Suecia, Australia). Actualmente hay un mayor conocimiento sobre las pupusas

en México y, específicamente en la Ciudad de México, identificamos dos pupuserías: Una de ellas está precisamente en la calle de Nogal 275 en Santa María La Ribera y se llama La Piscucha, donde Brenda Santos de la Cruz, salvadoreña y fotoperiodista de deportes nos comentó sobre la historia de esta pupusería.

Comencé a hacer pupusas con mi familia adoptiva mexicana, meramente por nostalgia y con ganas de comerlas. El proyecto de La Piscucha comenzó en pandemia y por pandemia, pues no fui la excepción y mis proyectos de fotografías se fueron abajo y me puse a "echar pupusas" ofreciéndoles a mis amigas y amigos principalmente, antes de tener un espacio físico:

La piscucha es un papalote, un barrilete, un cometa, un volatín por decir algunos nombres, en El Salvador se le conoce así. Este nombre surgió porque el primer negocio en mi vida fue hacer piscuchas y venderlas a mis amiguitos. En ese entonces yo debí haber tenido unos 8 años, mi papi me enseñó a hacerlas y las encumbraba (elevarlas, volarlas), al ver mis amiguitos como volaban mis piscuchas me preguntaban donde las compraba y mi respuesta era que yo las hacía, entonces me empezaron a pedir que se las hiciera y así empezó la producción de piscuchas con colores, flecos y colas personalizadas. ¿Quién quiere una piscucha personalizada?

La otra pupusería es Torogoz Mizateco en Avenida del Taller, Alcaldía Venustiano Carranza, en donde conversamos con Consuelo Hernández, quien prepara deliciosas pupusas y nos comentó lo siguiente:

Torogoz Mizateco se abrió el año de 2014 de manera formal para darle servicio a toda la comunidad salvadoreña en México y a la gente mexicana.

Decidimos nombrarlo de ese modo debido a que el torogoz es el ave nacional de El Salvador y queríamos hacerle honor a esa ave tan bonita. El nombre de

Mizateco proviene del lugar donde nació : cantón Mizata del departamento de La Libertad, un pueblo cerca del litoral del Pacífico, donde abunda una gran cantidad de fauna silvestre y donde se pueden encontrar muchos torogoces viviendo libremente. De ahí es que decidimos unir ambos conceptos y nació la idea de llamar a la pupusería Torogoz Mizateco.

Historia familiar de las pupusas en México

Nos interesa compartir sobre la comida típica salvadoreña, específicamente sobre las pupusas y la forma en que hicimos la adaptación en México en los años 80 cuando poco se conocían en el país, ya que siendo una pareja mexicana-salvadoreña, tener dos identidades nacionales en la familia se convirtió en parte de nuestra historia familiar y lo estamos transmitiendo a las nuevas generaciones.

**...tener dos identidades
nacionales en la familia
se convirtió en parte de
nuestra historia familiar**

En la etapa de la migración ocasionada por la guerra en El Salvador (1980-1991) nos conocimos una mexicana y un salvadoreño. Formamos una pareja y posteriormente una familia. Las pupusas son a la cultura salvadoreña lo que los tacos son a la cultura mexicana, por lo que resultaba indispensable integrar ambas culturas y entonces nos dimos a la tarea de buscar los ingredientes para aprender a hacer las pupusas salvadoreñas en México. Conseguir la masa no representó ningún problema, ya que, afortunadamente, se puede usar la misma que se usa en México para hacer tortillas y, por lo tanto, se podía comprar en la tortillería o, en su defecto, se podía usar alguna de las masas en polvo que venden en cualquier tienda del barrio. De igual forma, usar frijoles refritos no significó mayor problema, aunque en México no se encuentra la variedad de frijol rojo (de seda o pinto) que es común en El Salvador, pero finalmente los frijoles negros o bayos fueron aceptables.

El primer reto fue encontrar el tipo de queso equivalente o parecido al que se usa en El Salvador (quesillo o queso de pupusas), que podría parecerse a queso de enredo o de Oaxaca, sin embargo, el sabor no es igual, por lo que le fuimos agregando otros quesos como Chihuahua o Cotija, hasta encontrar la mezcla satisfactoria.

Otro reto importante fue el chicharrón, que en salvadoreño significa una cosa y en mexicano otra, de manera que hubo que probar con carnitas fritas y otras partes del cerdo hasta lograr -de nuevo- la mezcla equivalente y satisfactoria.

Lo que fue imposible en ese entonces fue sustituir el condimento más emblemático de las pupusas: el loroco (descrito arriba), el cual no era posible conseguir en la Ciudad de México dado que no se conocía en ningún mercado y podemos decir que no se cultivaba en la mayor parte del país. Sin embargo, la fuerza de la cultura (y del amor) todo lo puede y buscando, buscando, decidimos pro-

bar con agregar pimiento morrón verde a la mezcla de los quesos y, con eso, lograr un efecto de sabor en la mezcla que resultó aceptable por deliciosa y que, sin quererlo, generó una nueva receta familiar de pupusas de queso con chile dulce (como se llama en El Salvador al pimiento morrón) y que hemos “patentado” en la familia tanto en México como de regreso en El Salvador al terminar la guerra.

Siempre contamos esta historia. Nuestras amistades de México probaron primero estas pupusas y después fueron a El Salvador y probaron las originales de queso con loroco. Pero también nuestra familia en El Salvador se acostumbró a probar nuestra receta “mexicanizada” en la casa y a reconocer que también ¡son muy ricas!

Por último, logramos preparar la salsa y el curtido, aprendiendo las particularidades de la receta salvadoreña. Y también aprendimos a preparar chocolate en agua, la bebida con la que se acompañan tradicionalmente las pupusas.

**..la fuerza de la cultura
(y del amor) todo lo puede.**

Pupusas de queso con loroco (o chile dulce)



.....

Carmen Medina y Jaime Miranda

Esta receta es una creación y adaptación familiar del platillo más representativo de El Salvador pues algunos de los ingredientes originales, como el loroco, no se encuentran en el mercado mexicano. En este caso, el loroco fue sustituido por el chile dulce (pimiento morrón). El resultado fue una pupusa con un sabor diferente pero delicioso que incluso entre los familiares de El Salvador ha tenido aceptación.

Ingredientes

- **1 kg** masa de maíz nixtamalizada (o ½ paquete de harina de maíz)
- **500 g** quesillo salvadoreño (o una mezcla de queso Oaxaca, Chihuahua y Cotija, por igual)
- **1** chile dulce (pimiento morrón) o un manojo de loroco (se vende en bolsitas de 1 lb)

Es altamente aconsejable planear con antelación el día en el que se cocinarán y comerán las pupusas, pues se necesitan varios ingredientes y preparaciones, incluyendo la salsa y el curtido.

Procedimiento



- 1** Preparar la masa de maíz según las instrucciones del paquete, o amasar la masa si se compró en la tortillería.
- 2** Limpiar el pimiento, quitar las semillas y cortarlo en trozos pequeños.
- 3** Moler los quesos y el pimiento (o el loroco) en un molino eléctrico o manual hasta obtener una pasta con una textura similar a la masa.
- 4** Tomar un poco de masa y hacer una bola de tal forma que quepa en la palma de la mano.
- 5** Hacer un hueco en la bola de masa hasta obtener una especie de cazuelita. Tomar un poco de la mezcla de queso y rellenar la cazuelita de masa.
- 6** Cerrar la cazuelita para formar nuevamente una bola y comenzar a palmeaar sin dejar que la masa se rompa, hasta obtener una tortilla gruesa parecida a una gordita veracruzana (Algunas personas hacen dos bolitas pequeñas, las palmean y hacen dos tortillas gruesas, colocan el relleno sobre una y ponen la otra tortilla encima del relleno en forma de tapa).
- 7** Calentar un comal o una parrilla a fuego medio. Colocar cada pupusa sin voltear hasta que salga humo debajo de la pupusa, voltearla y terminar de cocer siguiendo el mismo procedimiento.
- 8** Colocar en un plato y servir con salsa y curtido al gusto.

Pupusas revueltas



.....

Carmen Medina y Jaime Miranda

Esta es otra de las pupusas tradicionales de El Salvador. Se llama así porque se rellena con varios ingredientes. De nueva cuenta, se ha sustituido el chicharrón salvadoreño por carnitas mexicanas a las que se les ha dado una fritura profunda.

Ingredientes

- **1 kg** masa de maíz nixtamalizada (o ½ paquete de harina de maíz)
- **500 g** quesillo salvadoreño (o una mezcla de queso Oaxaca, Chihuahua y Cotija, por igual)
- **250 g** chicharrón salvadoreño (carnitas mexicanas cortadas en trozos y pasadas por una fritura profunda)
- **1** lata de salsa de tomate
- **250 g** frijoles refritos

Como en la receta de las otras pupusas, es altamente aconsejable planear con antelación el día en el que se cocinarán y comerán las pupusas, pues se necesitan varios ingredientes y preparaciones, incluyendo la salsa y el curtido.

Procedimiento



- 1** Preparar la masa de maíz según las instrucciones del paquete, o amasar la masa si se compró en la tortillería.
- 2** Moler los quesos en un molino eléctrico o manual hasta obtener una pasta con una textura similar a la masa.
- 3** Moler las carnitas en un molino eléctrico o manual, agregando poco a poco la salsa de tomate hasta obtener una pasta con una textura similar a la masa.
- 4** Dejar enfriar los frijoles refritos, si están recién hechos.
- 5** Tomar un poco de masa y hacer una bola de tal forma que quepa en la palma de la mano.
- 6** Hacer un hueco en la bola de masa hasta obtener una especie de cazuelita. Tomar un poco de la mezcla de quesos, de chicharrón y de frijoles refritos, y rellenar la cazuelita de masa.
- 7** Cerrar la cazuelita para formar nuevamente una bola y comenzar a palmeaar sin dejar que la masa se rompa, hasta obtener una tortilla gruesa parecida a una gordita veracruzana (algunas personas hacen dos bolas pequeñas, las palmean y hacen dos tortillas gruesas, colocan el relleno sobre una tortilla y colocan la otra encima del relleno en forma de tapa).

- 8 Calentar un comal o una parrilla a fuego medio. Colocar cada pupusa sin voltear hasta que salga humo debajo de la pupusa, voltearla y terminar de cocer siguiendo el mismo procedimiento
- 9 Colocar en un plato y servir con salsa y curtido al gusto

GLOSARIO DE INGREDIENTES

Quesillo salvadoreño. Es un tipo de queso de leche de vaca muy popular en El Salvador y otros países de Centroamérica. Se obtiene por la coagulación de la leche pasteurizada por medio de un cuajo. Su proceso de elaboración conocido como “filado” le otorga su característica textura elástica. Tiene cierta similitud con el quesillo de Oaxaca.

Loroco. Nombre científico: Fernaldia pandurata. Es el cogollo comestible de la flor de una enredadera originaria de Guatemala y El Salvador. Es un ingrediente altamente perecedero por lo que generalmente solo se encuentra fresco en los mercados locales, Posee un sabor muy característico con notas de espárragos, nuez y madera, pero con toques ácidos.



Canasta de loroco. Mercado Central de San Salvador. El Salvador, CA.

Curtido



.....

Carmen Medina y Jaime Miranda

El curtido es el acompañamiento ideal cuando se sirven pupusas y se sirve generosamente. Es una ensalada o guarnición fácil de hacer y adquiere mejor sabor si se hace con unos días de anticipación.

Ingredientes

- 1/2 repollo
- 1 zanahoria
- Orégano
- Pimienta gorda
- Sal
- Vinagre y agua
- 1/2 cdita azúcar (opcional)

En El Salvador cada pupusería ralla el repollo de forma diferente, a veces es muy fino, otras veces un poco más grueso.

El chile no es un ingrediente común en el curtido. El chile jalapeño es una adición reciente, también se usa un chile llamado cola de gallo (chile de árbol) y se pone a una orilla del curtido.

Es aconsejable que se agregue el agua y el vinagre poco a poco a los vegetales, probando el curtido cada vez que se le agregue el vinagre para evitar que quede muy ácido. Por lo mismo también es importante no omitir el azúcar.

Procedimiento



- 1** Lavar el repollo entero y pelar la zanahoria. Rallar finamente ambos vegetales y poner a remojar en agua caliente.
- 2** Tener cuidado de cubrir completamente las verduras con el agua (este proceso permite que se suavicen sin cocerse). Quitar venas y semillas al chile. Rebanar finamente la cebolla y el chile. Reservar.
- 3** Escurrir el repollo y la zanahoria. En un recipiente grande mezclar estas verduras con la cebolla y el chile.
- 4** Incorporar poco a poco partes iguales de vinagre y agua. Condimentar con sal, pimienta gorda molida y orégano. El curtido no debe de quedar seco.
- 5** Agregar $\frac{1}{2}$ cdita de azúcar si se desea cortar la acidez del vinagre.
- 6** Almacenar el curtido en un frasco o recipiente limpio de vidrio con tapa para evitar la proliferación de bacterias por el vinagre.

Salsa



Carmen Medina y Jaime Miranda



Esta salsa de tomate natural es otro de los complementos al momento de servir pupusas, aunque puede servirse con otros platillos tradicionales de El Salvador.

Ingredientes para la salsa

- **1 kg** jitomate
- **1** cebolla mediana
- **1** pimiento morrón de cualquier color (o chile dulce)
- **1** chile serrano o japaleño
- **2 a 3 cdas** de aceite vegetal
- Cebollín deshidratado (opcional)
- Condimentos al gusto (pimienta en polvo, orégano, hierbas de olor)
- Sal

Procedimiento para la salsa



- 1** Cortar los jitomates a la mitad.
- 2** Poner suficiente agua en una olla y agregar los jitomates, la cebolla (puede cortarse a la mitad) y los chiles enteros. Cocinar hasta que los vegetales estén cocidos.
- 3** Retirar del fuego y escurrir. Dejar enfriar ligeramente. Quitar la cáscara de los jitomates y limpiar los chiles de venas y semillas.
- 4** Licuar todas las verduras.
- 5** Calentar el aceite en una cazuela y sofreír la salsa. Condimentar al gusto con las hierbas de su elección y rectificar la sazón con sal. Dejar cocinar unos minutos y retirar del fuego.
- 6** Dejar enfriar antes de servir.

Frijoles refritos



.....

Carmen Medina y Jaime Miranda

Se preparan de la misma forma que en México.

Los frijoles se muelen con un poco de caldo y se fríen en aceite hasta que se forme una pasta suave y uniforme.

Chocolate en agua



.....

Carmen Medina y Jaime Miranda

Hervir agua en proporciones de una taza por persona.

Agregar una tablilla de chocolate de mesa por persona. Calcular la cantidad si las tablillas son más gruesas o más fina, dependiendo de la consistencia que se desea obtener (más o menos espeso).

Mezclar bien con unas varillas hasta que todo el chocolate se haya incorporado al agua.

Servir caliente.

Puesto de elotes. Mercado Central de San Salvador. El Salvador, CA.









Trotaplatos. Aventuras y reflexiones en torno a la alimentación.

Jessarela Miranda Dávila y Zyanya Velázquez Miranda

La niña Velázquez se puso a leer una mañana y disfrutaba del momento. Entre risas y sorpresas estaba tan adentrada en la historia que no podía parar, sin embargo, el medio día empezaba a llegar y fue ahí cuando la interrumpieron. Fue su mamá, con la misma pregunta de siempre: ¿Qué se te antoja comer hoy?

La verdad es que la niña en cuestión es de buen comer y de paladar exigente, pero normalmente no se preocupa por esas nimiedades, es decir, casi siempre hay algo interesante en el plato (aunque no necesariamente rico), salvo aquellos días en los que tocan champiñones, ¡guácala! Eso sí que no le gusta nada. En fin, salvo por ese caso especial, la mamá de esta niña cocina bien, así que no necesita ayuda para decidir qué cocinar. Está muy bien llegar a esta conclusión, mientras bien adentrada en la lectura le parece haber contestado a la pregunta de su madre.

- ¡Niña Velázquez! - La mamá habló subiendo un poco el volumen, pensando que su hija no la había escuchado, aunque en realidad sí lo hizo, hasta le contestó, aunque en pensamiento.

¡Ahora sí! Justo en la parte más emocionante. - Creo que la lectura tendrá que esperar medio minuto - pensó la Niña Velázquez levantando la mirada, luego haciendo uso y gala de lo mejor de su diplomacia respondió:

- Lo que tú decidas está bien mami, a mí me gusta todo lo que preparas-. (avionazo, por supuesto).

- ¡Vaya si es fresca esta señorita!- Pensó la mamá, que se cruzó de brazos y pasó del encanto a la preocupación. Estaba claro que había llegado el momento de un golpe de realidad.

-Bueno mi niña, me alegra saber que te gusta lo que te preparo de comer, pero debo darte una noticia importante-

-¿Cuál es?- Preguntó la pequeña.

-Hoy cocinarás tú- Respondió la mamá en tono serio.

-¿Queeeeeeeeeé?!- Pobre niña Velázquez, ¡casi se le salen los ojos de la impresión!-

-¡Protesto! ¡Yo no puedo hacer eso! ¿Cómo podría? ¡No sé hacerlo!-

-No te preocupes yo te acompañaré, comenzaremos por el principio: ¿Qué se te antoja comer hoy?-

-¡Uf! ¡No sé! - Dijo la niña en tono desconcertado y reflexivo. Apoyó su cara sobre las manos y con los codos sobre la mesa empezó a girar los engranes dentro de su cabecita, los cuales creaban expresiones de seria concentración en su rostro, haciendo un gran esfuerzo por pensar en lo que deseaba comer hoy. De pronto, la carita se le iluminó, y en seguida, como si sus neuronas acabaran de hacer corto circuito parecía como que se acababa de escapar una brillante idea, a lo que declaró:

- Qué tal si me sugieres algo mami...-

- Puedes empezar con una sopa o entrada que te guste, como segundo platillo quizá algún guisado o ensalada-

-¡Ya sé!- Exclamó triunfante la niña Velázquez- ¡Crema de zanahoria y ensalada de arroz! ¡Uy! ¡Y de postre, helado! ¿Tenemos todos los ingredientes verdad?-

-Pues no... - Le respondí a mi pequeñita, la cual se cruzó de brazos y frunció el ceño.

Parecía una broma, pero no, la verdad es que estaba muy lejos de serlo. Por cierto, la mamá soy yo, y pensé tantas cosas en ese momento, recordé cómo comenzamos a cocinar, que debíamos subir el nivel a las clases de cocina y

que ya era momento de relacionarse con los alimentos de una manera más crítica y consciente.

Lo primero que hice fue ponerla a escribir. Cada platillo requiere ciertos ingredientes para ser elaborado, algunos de los cuales ella suponía debían estar y otros que no se imaginó que fueran parte. Una vez hecha la lista de ingredientes fue momento de salir y hacer la compra. La cuestión era ¿dónde hacer la compra?

**...Así pues, quizá baste
con preguntar,
¿de dónde vienen
nuestros alimentos?**

No parece importante este relato anecdótico ¿o sí? Es que realmente dispo-nerse a cocinar, salir a hacer compras y agobiarse por elegir dónde adquirir los ingredientes parece tedioso y cada vez hay menos gente interesada en ocuparse de eso, especialmente porque se tiene la idea de que cocinar quita tiempo y es engorroso, pero sin duda debería preocuparnos. Quiero decir, cocinar no es lo que debe preocuparnos, sino la manera en que estamos comi-endo al delegar la cocina.

La otra cuestión que sin duda inquieta a quienes me rodean es el por qué poner a una niña a cocinar, como si eso fuese un poco exagerado ¿lo es? Considero que no. Menos si hay compañía, guía y todas las precauciones para la seguridad del niño. Eso es indispensable.

Aunque tradicionalmente la alimentación ha sido una tarea asignada a las mujeres (las cuales por cierto no reciben remuneración alguna por su trabajo y sabiduría), las cosas cambiaron drásticamente a través el tiempo, ya que se pasó de ser una tarea asignada a un tormento. Felizmente ya existen los restaurantes y la comida rápida (muy, muy rápida y exquisita pero mortal), sin embargo al dejar la cocina de lado y poner nuestra alimentación en manos de las empresas y la industria olvidamos.

Olvidamos lo más importante: Que somos parte de la naturaleza y que es ella la que nos alimenta, olvidamos como obtener de ella lo que necesitamos y también olvidamos el secreto más precioso de todos: cómo cocinar para nosotros mismos.

Es una cuestión de autosuficiencia, no es que sea la tarea más indignante para el menos afortunado, casi siempre una mujer. No, ya hay muchos hombres acercándose por sí solos a la cocina y se quedan fascinados en ella. Con los niños pasa igual, la única diferencia es que ellos no tienen prejuicios y les sobran tanto imaginación como curiosidad. Un niño que cultiva un jitomate, lo cosecha y luego se lo come es un ser humano que se ha transformado para bien y la sola visión me llena de esperanza sobre un mundo que no pinta nada bien en lo que a justicia alimentaria se refiere.

Por eso he asignado esta tarea a mi propia hija, porque quiero transmitirle este mensaje. Y porque no existe mayor deleite y felicidad que cocinar para uno mismo. ¡Y qué decir de tantos aprendizajes! Hay química, biología, nutrición, salud, ecología, agricultura, zoología, arte, historia, genealogía investigación... Bueno, así lo veo yo, cocinar es un detonante para conectar y

conocer el mundo que nos rodea, después de todo, independientemente de la época, la fecha o la hora tenemos que comer ¿no?

Bien, ¿quién lo hará? (ruido de grillos) Bueno, bueno, no se amontonen gente, hoy día lo hará la niña Velázquez. Y justo estábamos pensando dónde hacer las compras cuando surgieron las siguientes preguntas:

- ¿Por qué vamos al mercado y no a la recaudería de enfrente? ¿Por qué la comida orgánica no la podemos comer diario si es tan deliciosa? ¿Por qué es más caro lo orgánico? ¿Por qué nunca compras fruta en el supermercado? ¿Por qué no sembramos nuestra comida en casa? ¿No deberíamos todos tener un huerto urbano? -

Por supuesto que le respondí a mi niña, aunque admito que algunas preguntas han debido revelar realidades complejas, pero está bien, para eso hago esto. Para que ella se entere de que nuestro campo se encuentra en condiciones de abandono y explotación extrema, que los acaparadores y el crimen organizado no contribuyen a dicha situación, que para producir vegetales saludables no se utilizan pesticidas, riego de aguas negras o que no dañan el suelo en exceso mediante monocultivos. También pasa que el trabajo de los agricultores es muy cansado y son muy mal pagados, por lo que deben recurrir a prácticas que no son buenas, porque no tienen opción y que por eso un agricultor que produce de manera orgánica gana todavía menos y no tiene manera de recuperar su cosecha en caso de plagas o mala temporada de lluvias... Todo lo que consumimos viene de lejos y cuesta dinero, esfuerzo y recursos.

Muchos de nuestros marchantes del tianguis o del mercado no están seguros de dónde vienen sus productos, pero sabemos que casi todos van a la central de abastos y ahí le compran a los que ofrecen mejor oferta, así pueden traer mucho por menos costo. Los productores orgánicos no pueden hacer recorridos tan largos, procuran acortar las distancias y traer calidad antes que cantidad, por

eso, los alimentos orgánicos son más caros y algunas personas se molestan por ello. Ciertamente es injusto que no podamos consumir alimentos saludables debido a su costo, pero nosotros como consumidores podemos inclinar la balanza a nuestro favor, sólo si demandamos alimentos saludables que se produzcan sosteniblemente y estamos dispuestos a ser más justos con el campo, claro, eso también implica cambiar de hábitos, mentalidad y los consumos habituales.



Podemos elegir comprar en el mercado o en el tianguis, y si bien somos conscientes de que quizá todos los productos no son absolutamente orgánicos es más o menos accesible al dinero con que la mayoría contamos, y aunque nos gustaría hacer el esfuerzo de adquirir alimentos de productores orgánicos no siempre es posible, por un lado porque no siempre alcanza y por el otro, porque no tenemos mercados orgánicos tan abundantes como sí lo son por ejemplo las recauderías.

Elegir entre mercado, tianguis, recaudería o productor orgánico tiene que ver con la realidad particular de cada persona, es válido, después de todo apoyamos a la agricultura sustentable o a la economía local, a la una o a la otra. Hay pequeños cambios que podemos hacer, como dejar de adquirir vegetales en los supermercados y cuestionar a los mercados locales sobre el origen de lo que nos están trayendo.

Naturalmente eso aplica no solo a los vegetales, sino a los animales que consumimos y sus derivados, es tan importante saber si este animal que consumiremos hoy tuvo una buena vida, o por lo menos que no tiene sustancias dañinas que nos hagan parar en el médico cada quince días.

¿Qué tan conveniente es consumir alimentos baratos que nos están enfermando o alimentos procesados, empaquetados y de marca prestigiosa o importada que nos ahorran pensar esta pregunta y que también nos hacen daño?

Casi nadie quiere agobiarse con esto, aunque todos comemos. No sé, a mí me quita el sueño pensar que algún día esta abundancia terminará y que el campo perdió la batalla ante la codicia y la estupidez. Para que eso no ocurra es imprescindible concientizar a las nuevas generaciones y poner en valor que nos alimentamos, pero sobre todo el cómo lo vamos a hacer.

- ¡Pero cuántos problemas para comer! - Comenta la niña Velázquez. - La verdad prefiero que comamos las cosas de nuestro huerto, es más fácil.

- Sí, es más fácil sacar una lechuga y unos tomates de una de nuestras macetas, un día. Pero no podríamos vivir sólo con lo que se produce en nuestro pequeño balcón de ciudad. Nos hacen falta dos elementos importantes: Suelo y sol. Además, aunque los tuviéramos, sería difícil cubrir toda nuestra dieta sólo con ese espacio y eso que solo somos tres personas. Nosotros tenemos unas cuantas macetas, pero sabes, aun quienes tienen un huerto urbano en forma podrían contarte que no es tan simple.

Fue por esa razón que visitamos a Claudia e Iván, quienes tienen un hermoso huerto en su azotea el cual es pequeño pero muy bien aprovechado y bañado de sol. La verdad es que fuimos con la niña Velázquez y platicamos con ellos. Nos contaron que para la crema de zanahorias que queríamos preparar tendríamos que esperar al menos ¡6 meses! Desde que se pone la semilla hasta el momento de cosechar y para nuestra ensalada habría que esperar unos 3 meses para cosechar lechuga y jitomates.



Pero bueno, no todo es esperar, mientras tanto es necesario dedicación y cuidado. Iván y Claudia riegan a diario, alimentan sus maceteros con composta a partir de sus desechos orgánicos, van podando oportunamente y previenen las plagas monitoreando sus plantitas cada vez que las van a regar. Cuidar un huerto aquí en la ciudad es un reto enorme, ya que deben organizar muy bien su tiempo y hacer frente a las plagas, para ellos es lo más difícil. Aunque por otra parte, les causa un enorme gusto pasar tiempo entre sus plantas, percibir sus aromas y poder hacer un cambio en las personas con quienes comparten, como ahora, que compartieron con nosotros. Hicimos el ejercicio de esperar y cosechar juntos. Hasta compartimos la crema de zanahoria cuando estuvo lista. Honestamente fue mucho más deliciosa que con zanahorias de recaudería, tianguis o mercado, una zanahoria cosechada por uno mismo es una experiencia profundamente transformadora y ahora mi pequeña lo sabe también.

Hasta el momento, hablando de algunos vegetales la espera se tornó larga, pero y ¿qué tal los ingredientes de origen animal como el huevo y el atún que lleva nuestra receta?

Otra ola de preguntas y temas: - ¿Si tuviéramos gallinas como la tía Aeliin podríamos comer huevo siempre?, Si los peces vienen del mar, ¿cómo es que terminan en una lata? ¿Por qué hay personas que comen carne y otras no?
- Bueno...

Recuerda que tu tía Aeliin cuida a las gallinas durante su ciclo de vida completo, es decir, desde que nacen, y eso implica tantos cuidados como los que hay en un huerto y desde luego otros tiempos de espera. Por ejemplo, desde que nace, una gallina tarda de cinco a seis meses en poner huevos, y lo hacen diariamente durante dos años, después de ese tiempo es cada vez menos frecuente. Esa es la razón por la que las gallinas de producción están destinadas a ese tiempo de vida, pero de manera natural pueden llegar a vivir de cinco a ocho años. Y de nuevo el origen de lo que consumimos. Resulta que el huevo orgánico también es más caro que el huevo comercial. Y de nuevo hay varias razones para ello.

**Olvidamos lo más importante:
Que somos parte de
la naturaleza y que es ella la
que nos alimenta.**

El huevo que consumimos es mucho más saludable porque para empezar las productoras tienen una buena vida, a más de ser unas consentidas, su alimentación está muy bien balanceada, la tía Aeliin, les da su vitaminada, una dieta a base de granos como avena, sorgo, girasol y maíz, además complementada con dieta verde que consiste en alfalfa, acelga, lechuga, desechos de cocina como cascaras de frutas y verduras y lo que queda de las podas.

Los animalitos de producción sufren mucho para que la demanda sea cubierta al menor precio. Las gallinas que producen huevo orgánico en cambio, corren libremente, se bañan en tierra, recrean comportamientos sociales complejos y hacen cada locura que arrancan carcajadas. Eso le gusta mucho a tu tía, pero también es cansado y hay momentos difíciles que por su puesto le cuestan recursos y para poder tener en buenas condiciones a sus 77 bendiciones y que le sea rentable, los costos por el huevo deben aumentar.

Al igual que con los vegetales el clima las afecta, hay periodos en los que el grano escasea y sube de precio, a veces el clima frío o caliente afecta su postura diaria y en ocasiones también se enferman.

Con el pescado pasa igual, es más barato comprar una lata de atún cocido, que comprar un trozo de atún crudo en la pescadería y más aún si ha sido pescado de manera más “local y artesanal”, lo cual es medio absurdo por que el mar nos queda lejísimos, pero llevarlo cocido y enlatado a todos lados es más barato aunque dañino y destructivo.

- ¿Recuerdas todo lo que averiguamos sobre el atún? Es un pez increíble ¿no lo crees? Y además cumple con un papel importante en el equilibrio de los mares abiertos del mundo, controlando algunas especies y alimentando a otras. Cuando los humanos pescamos de manera excesiva destruimos eso, el equilibrio y a nosotros, porque traer tantísimo pez de tan lejos cuesta, los aditivos y conservantes no son buenos para nosotros y eso también cuesta a nuestra salud. Definitivamente habría que preferir el pescado que ha sido pescado de manera sustentable, no masivamente, y en tiempos establecidos, evitando comprar en tiempos de veda. Pero comer pescado así, también es caro, aquí en la ciudad no todos podríamos costearlo, ya que el pescado crudo no se conserva mucho tiempo, el transporte desde el mar es costoso, se incluye el trabajo de pescadores y las especies a ofrecer donde algunas son más comunes que otras. El consumo de vegetales, animales y sus derivados son temas que dan mucho para pensar.

Mi niña sigue laboriosa mezclando su ensalada de arroz, secando la lechuga con centrifugador y cortando jitomates en trocitos mientras le platico todo esto y recordamos nuestras aventuras en el gallinero de Aeliin, el huerto de Iván y Claudia, la huerta de Casa Gallina, nuestra visita a la chinampa en la que El Buen Campo cultiva vegetales y hasta nuestras pláticas con los marchantes del mercado de La Dalia, pero no se olvida de recordarme hacer dos versiones de la receta, una para carnívoros, como su papá, y una para vegetarianos, como nosotras.

¡En serio qué complicado es comer en esta casa! Eso digo yo en tono de broma, pero para nosotros es normal. Siempre dos versiones de los alimentos. Por algún extraño motivo un vegetariano suele despertar incomodidad en las personas. Nuestros parientes cercanos se han resignado a aceptar nuestra manera de comer, pero aún sigue siendo tema de objeción y no debería ser así. En ambos casos, carnívoros y vegetarianos, conocer el origen de lo que nos nutre debería ser lo principal, así como la manera en que está llegando a nosotros, el daño que causamos a nuestro mundo es un daño que nos afecta directamente, es escupir al cielo.

Cada uno de nosotros debe informarse acerca de los nutrientes que necesita el ser humano y en donde los podemos obtener: Grasas, proteínas, minerales, vitaminas, carbohidratos... Se encuentran en tantísimos alimentos en todos los hábitats, se requiere de una gran exploración pero es posible encontrarlos. Todos necesitamos esos nutrientes para estar bien, pero en cantidades diferentes, porque cada cuerpo es distinto ya sea por edad, sexo, actividad física, intelectual o debido a factores como el clima, la intolerancia a ciertos alimentos o debido a las creencias y convicciones que cada persona pueda tener, pero siempre hay alternativas para equilibrar la dieta, la cosa es ponerse a investigar.

Tal vez el problema de fondo no sean los diferentes tipos de dieta, quizá el meollo del asunto sea saber equilibrar los nutrientes que cada quien requiere, de manera informada sobre las cantidades y por supuesto a conciencia del origen y sustentabilidad de los alimentos.

Además es delicioso inventar recetas, comerlas y compartirlas, no importa el tipo de dieta, considerando y respetando a cada quien se puede armar un gran banquete de sabores y descubrimientos para compartir, usar los ingredientes para construir entre todos un mejor platillo, cambiar nuestras demandas y exigir justicia para nuestra madre tierra que nos alimenta generosamente.



-¡A comer! – La niña Velázquez terminó de cocinar. Al fin y al cabo tuvo mucha ayuda aunque preparar esta receta nos llevó varios meses, aprendimos y pensamos tantas cosas, que...

-¡¡Mami!! – gritó mi niña.

-¿Qué, qué pasa?-

- ¿Y el postre? – Ay esos ojitos de plato sopero, quién puede resistirse a eso y a un buen postre.

- Dame cinco minutos y tendremos un rico helado de chocolate!-

- ¡Ehhh!- Brincos y más brincos.

-Pero eso sí, para ganarte este postre tendrás que escuchar:

El plátano es originario del sudeste de Asia y llegó hace más de cinco siglos, cuando llegaron las primeras incursiones a América. Desde entonces se cultiva aquí, en México. Al igual que la mayoría de las frutas se puede comer plátano todo el año, aunque sus mejores meses son de enero a marzo.

El cacao por su parte, el otro elemento importante de mi postre, es originario de América, y aunque ahora sea muy popular antes sólo la nobleza podía consumirlo en una bebida muy especial y que además se consideraba un regalo sagrado de los dioses.

Finalmente los dátiles, que provienen de Oriente Medio y Norte de África, al igual que el plátano llegaron a partir de los contactos de ultramar y actualmente se cultivan en zonas áridas de México, como Coahuila, Sonora y Baja California.

En fin, un mundo y muchas historias en un solo helado, con sólo tres ingredientes, pero es posible hacer esta combinación que además de satisfactoria es una gran alternativa al helado convencional que suele darse a los niños de manera indiscriminada junto con otras "recompensas dulces", que más bien parecen terrorismo alimentario dirigido a las infancias.

Las frutas por sí solas son una recompensa tremenda de nutrientes, minerales, vitaminas, calorías y no causan daños en la salud, siempre que se consuman en cantidades y horas adecuadas. Otra ventaja de las frutas, o por lo menos solía serlo, es que nos dan idea de la época del año en la que nos encontremos, porque cambian con la temporada, algunas nos dicen dónde estamos, porque algunas sólo crecen en ciertas regiones. Las cosas también están cambiando en el mundo de las frutas, los monocultivos, la demanda creciente de ciertas frutas todo el año, los cambios climáticos globales...

De nuevo toca volver a lo local, a la diversidad y complementariedad para restaurar y coexistir en este planeta. Así como las frutas nos ubican en donde estamos y cuando estamos, también pueden ubicar nuestra actitud porque hace sólo 2 millones de años, tomábamos una fruta con nuestras manos. Los humanos sí que no tenemos instinto de conservación de la especie.

- Comer es muy complicado. Si hay que esperar tanto y somos muchas personas, ¿cómo es posible que siempre haya comida?- Preguntó preocupada la niña Velázquez.

- Bueno, en realidad si somos muchos, pero sabes, alcanza para todos, sin embargo no está repartido equitativamente, en algunos lugares la gente se está enfermando y muriendo por exceso de comida y en otros por falta de ella. Entonces no hay justicia alimentaria-

-Además cuando yo digo que alcanza para todos no significa devorar el planeta al ritmo que lo estamos haciendo y repartir justamente, lo que es injusto es la manera tan violenta y voraz en la que destruimos todo, incluso a nosotros mismos. Sí, necesitamos comer, pero no necesitamos comer más, sino mejor-

- ¿Tú crees que habría una manera de hacerlo diferente?-

- ... - Y la niña Velázquez se quedó ensimismada, pensando.

- ¡Siendo así, creo que la comida ha sido un éxito!-



Crema de zanahoria



.....

Jessarela Miranda Dávila y Zyanya Velázquez Miranda

Ingredientes

- **600 ml** agua
- **500 g** zanahorias
- **20 g** cebolla blanca
- **10 g** semillas limpias de girasol
- **15 g** pepitas limpias de calabaza
- **2** raíces secas de cilantro
- **0.5 g** raíz de cúrcuma
- **1** chorrito aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento



- 1** Pelar las zanahorias y cortarlas en trozos grandes. Picar la cebolla.
- 2** Hervir 450 ml de agua en una olla. Agregar las zanahorias cuando rompa a hervir. Cocer por 10/15 minutos, no deben de quedar muy cocidas. Reservar el agua.
- 3** Mientras las zanahorias se cuecen, tostar las pepitas de calabaza en una sartén a fuego bajo/medio, teniendo cuidado que no se quemen. Reservar.
- 4** Poner la cebolla y las semillas de girasol al agua de cocción de las zanahorias y hervir a fuego bajo. Retirar del fuego y colar. Reservar nuevamente el agua de cocción.
- 5** Licuar la cebolla, las semillas de girasol y las zanahorias cocidas con el agua restante (150 ml) hasta obtener una pasta muy uniforme y fina.
- 6** Agregar esta pasta al agua de cocción de las zanahorias, agregar las raíces enteras de cilantro y la cúrcuma. Mezclar bien, sazonar con sal y pimienta y dejar cocinar 5 minutos.
- 7** Apagar el fuego, retirar el cilantro y la cúrcuma y dejar enfriar un poco.
- 8** Servir en platos hondos, esparciendo la pepita de calabaza encima de la sopa.





Ensalada de arroz



Jessarela Miranda Dávila y Zyanya Velázquez Miranda

Ingredientes

- **130 g** arroz
- **1** elote desgranado
- Jugo de limón al gusto
- Mayonesa al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- **200 g** atún en lata (opcional)
- **15** hojas de lechuga
- **2** jitomates
- **3** huevos cocidos

Respecto a las cantidades de los ingredientes para hacer el aderezo, en lo personal me gusta hacerlo con dos cucharadas grandes de mayonesa, el jugo de dos limones y 3 g de pimienta más 2 g de sal.

Procedimiento



- 1** Calentar abundante agua en una olla hasta que hierva. Agregar el arroz y dejar cocer por 15 minutos o hasta que el arroz esté cocido al dente. Agregar los elotes durante los últimos 5 minutos de cocción. Una vez terminada la cocción, escurrir y enfriar.
- 2** Mezclar el jugo de limón y la mayonesa en un tazón, sazonar con sal y pimienta.
- 3** Agregar la mayonesa a la mezcla de arroz y granos de elote cocidos. Mezclar de manera suave y envolvente para evitar que se rompa el arroz.
- 4** Mezclar el atún bien escurrido hasta incorporar bien, en caso de utilizarlo.
- 5** Picar los jitomates en cuadritos, reservar.
- 6** Pelar los huevos cocidos y cortarlos en 4 partes o en rodajas. Reservar.
- 7** Para servir: Colocar en un plato una cama de hojas de lechuga, poner en el centro una cucharada grande de arroz y elotes. Adornar con los cuadritos de jitomate y el huevo en gajos o rodajas





Helado de chocolate



..... 3 porciones

Jessarela Miranda Dávila y Zyanya Velázquez Miranda

Ingredientes

- 3 plátanos
- 10 g cacao en polvo
- 4 dátiles sin semilla

Procedimiento



- 1 La preparación es muy simple, todos los ingredientes se colocan en la licuadora hasta que se integren bien. Se sirve en vasitos pequeños y ¡listo!
- 2 La única complicación en esta receta es que los plátanos se pelan y deben ponerse a congelar la noche anterior, de ese modo para la comida estarán perfectos. Es importante colocar los plátanos en un traste cerrado o una bolsita resellable, y de preferencia, cortar cada plátano en tres o cuatro trozos para facilitarle el trabajo a la licuadora.





Resistencia en la ciudad

Iván González Olivares y Claudia Elizabeth Pérez Díaz

En mi infancia, durante las temporadas vacacionales, mis papás solían llevarme a casa de mis abuelitos maternos, Hilda y Juan; me quedaba con ellos durante algunas semanas y recuerdo que lo disfrutaba bastante. Su casa era sencilla y estaba en un pueblito en la Ciudad de México, llamado San Mateo Tlaltemango. Lo más hermoso de su casa era el bello jardín que tenían, donde había todo tipo de plantas; como mi abuelito era jardinero, ese espacio siempre estaba muy bien cuidado, recuerdo que me gustaba pasar tiempo observando las plantas y me encantaba sentarme y jugar en el pasto. Pienso que tal vez fue ahí donde nació mi interés y gusto por las plantas.

Aunado a esto, mi abuelita y mi mamá siempre me inculcaron una alimentación saludable. Desde que era pequeña, todos los días comía una porción de fruta por la mañana y una porción de verdura en la comida, más las respectivas proteínas animales en cada caso.

Años más tarde, cuando me independicé y comencé a vivir sola, conocí a Iván, mi esposo, desde el comienzo tuvimos muchos intereses en común y uno de ellos fueron las plantas. Por su parte, Iván siempre me ha hablado acerca del medio ambiente, de la relación tan estrecha que los humanos tenemos con la tierra y como en estos tiempos modernos hemos ido perdiendo esta conexión. A lo largo del tiempo me di cuenta que Iván sufría de ecoansiedad, que es el miedo constante al cambio climático y sus repercusiones sobre los seres vivos y el planeta. Como una manera de contrarrestar esta ansiedad, de pronto, nos encontramos investigando más acerca de estos temas y nos

empezamos a interesarnos por los cultivos orgánicos y libres de químicos; así fue como un día decidimos tomar un taller de huertos urbanos; una de las mejores decisiones de nuestra vida, si me lo preguntan. En ese taller nos enseñaron los conceptos básicos para cultivar y cuidar de las plantas, ahí sembramos nuestras primeras hortalizas, que fueron un par de acelgas. Comer esas primeras hojas cultivadas por nosotros mismos fue revelador en muchos sentidos y solo fue el comienzo para explorar con nuevas hortalizas y hierbas.



Desde ese día no hemos dejado de cultivar y la curiosidad de saber más sobre las plantas no ha cesado, al contrario va en aumento y nos ha impulsado a seguir investigando sobre cada planta que hemos tenido en el huerto. Han sido 6 años aproximadamente de seguir aprendiendo muchísimas cosas y de volvernos conscientes de otras tantas. Por supuesto que no ha sido fácil, ya que es una tarea a la cual hay que dedicarle tiempo y esfuerzo todos los días, finalmente las plantas también son seres vivos que hay que cuidar, procurar y entender. Sin embargo, nos sentimos agradecidos de contar con este conocimiento.

Es un hecho que nuestra vida cambió desde que sembramos esas primeras hortalizas, desde nuestra alimentación hasta nuestra forma de ver el mundo y la vida misma. Creemos que cultivar nuestros propios vegetales nos conecta con la tierra y también lo vemos como una forma contrarrestar la ecoansiedad, ya que aunque nuestro huerto sea pequeño lo sentimos como un oasis entre tanto caos, definitivamente es nuestro espacio seguro, y al mismo tiempo es nuestra forma de resistir ante el capital voraz y los grandes monopolios que gastan la tierra con el consumo desmedido.

La inmediatez del consumo de alimentos es una de las cosas que más nos llama la atención, ya que la mayoría de la gente va al súper o al mercado y compra sus alimentos sin detenerse a pensar en todo lo que tuvo que pasar antes de que ellos puedan disfrutarlos. Afortunadamente, hemos coincidido con vecinos que son conscientes de la situación y nos acercamos a ellos para platicar sobre la importancia de cultivar tus propios alimentos:

Entrevista con Lourdes Cruz Terán

Vecina de la colonia Santa María

Claudia: Hola Lourdes, cuéntanos acerca de ti y tu huerto.

Lourdes: Hola, soy Lourdes y siempre me he alimentado sanamente. Sobre las siembras de mi huerto, siempre he tenido algo en mis casas, me he dedicado mucho a los huertos urbanos, estuve como 5 años aquí en la delegación Cuauhtémoc, en la Dirección de Gestión Ambiental, hicimos como 25 huertos. Las mujeres que iban, en el fondo todas sabían sembrar, entonces siempre había está dinámica de “yo me sé este guiso, vamos a hacer esto”, era un tiempo para estar en comunicación.

C: ¿Cuál fue tu motivación para tener un huerto?

L: Yo creo que siempre es bueno cortar de tu jardín algo para cocinar. Mi huerto es tranquilidad, es donde yo puedo resolver mis problemas, es un espacio muy mío y donde yo me siento segura y me gusta. Es un espacio de

tranquilidad, de armonía, también de lucha, de convivencia, de enseñanza y aprendizaje, de amor, de silencio, de poder borrar todo lo que hay en tu mente. Es un espacio valioso para mi vida y para mi alimentación.

C: ¿Qué beneficios has encontrado de tener un huerto?

L: Me ha generado muchas redes dentro de la comunidad, mucha comunicación con muchas personas. Exponer las plantas a la ciudad hace que se haga un vínculo, que creo que existe desde antaño. Para mí es una forma de intercambiar muchas cosas. Es un trabajo bastante arduo, pero te enriqueces en todos los aspectos, espiritual, intelectual, mecánico, te dispersas en otro espacio, en otra dinámica, entonces te pierdes de tus problemas, te concentras en un espacio de meditación

C: ¿Has notado alguna diferencia entre los vegetales de tu huerto y los del súper o el mercado?

L: Sí, totalmente. Siempre le compro a las personas que vienen de algún pueblito y son plantas tiernas, muy suaves, como las que luego encuentras en tu huerto. Las hortalizas que venden en los mercados están muy grandotas, muy perfectas, tienen otro sabor distinto. Entonces, yo siempre me he interesado mucho en las semillas orgánicas, por su importancia biológica y para la humanidad. Cuando estás comiendo, estás comiendo semillas, hojas, frutos y todo parte de la semilla.

C: ¿Cómo crees que influye el huerto en nuestra alimentación?

L: El huerto influye en nuestra alimentación porque conoces a las plantas que te estás comiendo, cuando las ves, las identificas y conoces sus sabores, empiezas a investigar qué nutrientes tienen, por qué los colores de las flores, o por qué son comestibles, entonces te abre un mundo diferente en el que puedes meterte mucho allá y cada vez tienes más entusiasmo de sembrar. Cuando siembras plantas para comer, las estimas y le das más interés a tu alimento. Hay a quien le gusta cocinar, a quien le gusta solo comer, o a quien le gusta

solo sembrar, pero si mezclas las tres cosas es una cuestión más extensa y te da más intensidad en los sabores, en el cuidado, te lleva a otro mundo totalmente distinto. Te vuelves sensible, y eso te engrandece como persona. La alimentación es un punto donde estás degustando, observando y es una manera de conocer a la planta de otra manera. Entonces la comida se vuelve un acto muy poderoso.

C: ¿Cómo describirías la sensación de cultivar tus propios alimentos?

La sensación es que te capta, te envuelve, desde meter tus manos a la tierra y saber que en cierto tiempo puedes comer lo que siembras. Tu huerto absorbe el tiempo y el espacio que le dediques, y eso te hace valorar tu comida, la vida. Y a mí lo que me gusta son esas emociones que me brinda. Me envuelve porque me gusta comer bien y cuando yo lo cosecho me da mucha satisfacción y lo comparto. Para mí compartir es muy importante en el huerto. Te da energía, te da felicidad, te puedes emocionar de algo tan sencillo, tan bonito, aprendes la sencillez de la naturaleza, de ese poder de ser tan grande, de poder emocionarse por algo, como cuando se abre la flor de una planta que tienes, que nunca la habías visto, entonces, cuando te emocionas, eso te da salud.

C: ¿Qué has cocinado con plantas de tu huerto?

L: Las semillas me encantan. Durante mucho tiempo coseché demasiadas semillas, tenía semillas de albahaca, epazote, perejil, entonces empecé a hacer muchas salsas. Luego los quesos los impregnaba de semillas de albahaca. También herborizo las hojas y las hago polvo, entonces hago papas con perejil, cilantro o hierba santa. Me di cuenta que se me echaban a perder las plantas, entonces ahora las pongo a secar. Como dejé de comer sal, espolvoreo hierbas y eso le da cierto sabor. Aquí en el restaurante, hay un plato en el que usamos la hierba santa, llamado "petateado", herborizamos la plantas de forma plana, las guardamos y cuando el cliente pide el plato, las hojas se ponen en agua y se vuelven maleables. También hago ungüentos y tinturas.

C: *¿Qué consejo le darías a las personas que quieren tener un huerto pero no se animan?*

L: Que lo hagan. Si no tienen mucho tiempo, planeenlo, y piensen qué les gustaría sembrar. No siembren demasiado, para que empiecen a conocer. Nunca crean que no pueden, es intentarlo y si lo tienes en mente, aterrízalo y hazlo. Y ser lo más consciente del cuidado del agua y la tierra.

C: *Muchas gracias por tu tiempo*

Ecoansiedad, que es el miedo constante al cambio climático y sus repercusiones.

Entrevista con Camilo Pérez

Vecino de la colonia Santa María

Iván: Hola Camilo, cuéntanos acerca de ti y tu huerto.

Camilo: Mi nombre es Alonso Camilo Pérez y soy el encargado del huerto de Casa Gallina. Tengo rábanos, chayote nativo de Oaxaca, jitomate perita verde y lechugas, en este momento; pero llegué a tener un huerto de 180m cuadrados.

I: ¿Qué te motivó a tener tu huerto?

C: Mi primer acercamiento fue con una lombricomposta, que me regalaron en un trueque, y de ahí salieron melones y jitomates, de las semillas que iban cayendo de los desperdicios que le ponía. De ahí fue que empecé a tener gusto por las plantas y comencé a tener huerto.

I: ¿Qué beneficios has obtenido de tener tu huerto?

C: El estar en contacto con plantas es padrísimo, ver el proceso de crecimiento desde la semilla hasta el fruto es magnífico, el cuidarlas y aprender a entenderlas es un proceso maravilloso. Aparte de que también te hace consciente de la situación alimentaria actual así como lo mal pagado que es el trabajo del campo.

I: Tu huerto, ¿qué beneficios trae a tu alimentación?

C: La calidad de los nutrientes en los alimentos que consumo del huerto es mejor que los alimentos que puedo llegar a comprar en el súper o en el mercado. Esto lo noté en mi salud cuando por desgracia me quedé sin espacio para cultivar y tuve que regresar a comprar mis alimentos en los mercados locales.

I: ¿Has encontrado diferencias entre lo que cultivas y las que encuentras en el mercado o súper?

C: Sí, incluso en términos experimentales si comparamos un jitomate crecido en mi huerto contra uno comprado en el súper nos daremos cuenta que al ponerlos en agua el que compramos en el súper flota y el del huerto no. Esto es debido a la densidad de nutrientes y de la composición del vegetal, el del súper flota porque contiene más ceras que son grasas y el del huerto no flota ya que no contiene grasas pero sí contiene un mayor número de minerales. Y otra diferencia es que en el huerto podemos tener una mayor cantidad de variedades que las que puedes encontrar en el súper.

I: ¿Cómo crees que el huerto influye en tu alimentación?

C: Aparte de todo lo que ya hablamos creo que influye aumentando tu creatividad a la hora de cocinar, ya que cuando te alimentas de tu huerto planeas

que vas a cocinar dependiendo de los ingredientes que tienes en el huerto en vez de hacer una lista de lo que comprarías en el súper.

I: ¿Qué recetas has hecho con plantas de tu huerto?

C: El aguachile, es una de mis recetas favoritas y lo que yo hago es poner tilapia a encurtir en vinagre, limón y un poco de agua y en la misma mezcla coloco pepino y cucamelon. También uso cebolla y cilantro del huerto.

I: ¿Cómo describes la sensación de cultivar tus propios alimentos?

C: Es muy satisfactorio, creo es muy enriquecedor y empoderado. Sentir que puedes ser autosuficiente es una sensación muy bonita. Y por otro lado te compenstras con tus plantas de forma muy agradable y aprendes a conocerlas y establecer una relación con otro ser viviente y aprender a entenderlas, entonces se siente una conexión muy distinta.

I: ¿Qué consejos le darías a alguien que quiere empezar con su huerto pero no sabe cómo empezar?

C: Yo les diría que inicien, no lo piensen mucho, aviéntate. Es como un río, que poco a poco va encontrando el camino y solo empieza a fluir. Puedes empezar con cualquier planta en cualquier momento.

Después de haber platicado con los vecinos, creemos que la satisfacción de probar hortalizas y hierbas que tú mismo has cuidado es algo que todos deberían experimentar, por eso nos gustaría que más personas lo hagan. Dicho esto, queremos compartir con la comunidad uno de los proyectos del huerto en el que hemos estado trabajando durante el último año: tener una variedad de hierbas básicas, que se puedan usar para cocinar.

**...Comer esas primeras hojas
cultivadas por nosotros
mismos fue revelador en
muchos sentidos.**

Especiero orgánico desde cero



Iván González Olivares y Claudia Elizabeth Pérez Díaz

Esta no es una receta de cocina, pero para no perder el hilo conductor de este libro les compartimos a continuación la receta para hacer su propio especiero orgánico desde cero.

Material

- Semillas de las hierbas que se quieran cultivar
- Recipientes de vidrio
- Sustrato (50% composta, 25% fibra de coco, 25% perlita o tezontle pequeño)
- Macetas con al menos 25 cm de profundidad
- Agua de la llave o de lluvia
- Una pala pequeña
- Unas tijeras de jardinería

Damos algunas sugerencias de preparaciones en donde se pueden utilizar ciertas hierbas del especiero orgánico:

Epazote: Hacer quesadillas incorporando una hojita de epazote al queso.

Orégano: Sazonar la tinga de jamaica con hojitas molidas con la mano.

Eneldo: Esparcir un poco sobre unos huevos revueltos con queso.

Tomillo: Elaborar una infusión para la tos.

Salvia: Elaborar una infusión para la gripe.

Apio: agregar trocitos a la crema de espinaca.

Romero: Elaborar una infusión para el dolor de cabeza.

Albahaca: Condimentar la salsa pomodoro al final de la cocción.

Menta y hierbabuena: Licuar unas hojitas y agregarlas al agua de piña.

Hinojo: Elaborar una infusión para el malestar de estómago.

Procedimiento



- 1** Remojar las semillas de las hierbas que se desea cultivar en un recipiente con agua durante un periodo de 12 a 24 horas.
- 2** Pasado este tiempo, colocar el sustrato dentro de la maceta o macetas y mezclarlo bien. Humedecer bien el sustrato cuidando que no se encharque.
- 3** Hacer un pequeño hoyo al centro del sustrato utilizando un dedo, tomar las semillas y colocarlas en el hoyo. Cubrir con un poco de sustrato y volver a humedecer un poco, cuidando que no se encharque.
- 4** Colocar las macetas en un lugar fresco y con sombra, donde se pueda revisar el sustrato todos los días para asegurar que se mantenga húmedo. Tener paciencia, la plántula brotará en el transcurso de una semana o hasta en 20 días.
- 5** Una vez que brote, se tendrá una planta bebé (plántula). Darle el mismo cuidado desde que se sembró la semilla.
- 6** Después de 15 a 20 días, la planta pasará a su etapa vegetativa. Durante esta etapa es importante alimentarla con compuestos orgánicos para que tenga los nutrientes adecuados y se pueda desarrollar plenamente para tener una planta con gran aroma y sabor. Se puede alimentar con composta o humus de lombriz cada semana.

7 Comenzar a cosechar cuando la planta ya haya generado diversas ramificaciones. Para cosechar, cortar las ramas más largas (al menos 10 cm de longitud) y frescas con unas tijeras limpias. Hacer este procedimiento muy temprano por la mañana o por la noche.

8 Las hojas de la cosecha pueden usarse frescas o se pueden secar para mantener los sabores y olores. Para esto último, amarrar los tallos con hojas con un hilo y colgarlas dentro de un espacio oscuro y con poca humedad. Este paso es muy importante para obtener un aroma delicioso que se impregnará en cualquier receta que se prepare. Las hierbas estarán secas más o menos unos 15 días después de iniciado el secado. Comprobar si ya están listas si las ramas se rompen y truenan cuando se doblan a la mitad. Guardar las hierbas en frascos etiquetados.





Nociones de trazabilidad





Una breve expedición a las tortillerías del barrio

Balbina Pérez y José Enrique Cuenca Pérez

Enrique, quien ha vivido toda su vida en Santa María La Ribera, me contó que en su infancia, cuando debía comprar tortillas iba al mercado de la colonia y encontraba siempre un grupo de mujeres que vendían tortillas hechas a mano. En esos tiempos, no hace más de cincuenta años, nadie hablaba sobre la calidad de las tortillas, las tortillas eran todas sabrosas, eran simplemente maíz, cal y agua.

Podemos contar con los dedos de la mano las casas alrededor que en este preciso instante no tengan una bolsa de plástico, cubriendo una servilleta de tela o un papel, envolviendo unas muchas o unas pocas tortillas. Compañeras siempre listas para abalanzarse sobre el comal, recuperar su elasticidad arrancada de su materia por las temperaturas del refrigerador y listas para sumergirse en cualquier guisado, abrazar una sencilla cucharada de salsa fresca o un pedazo de aguacate con sal. Así es la vida de las tortillas de la ciudad.

Las casas en donde no hay tortillas ahora mismo en el refrigerador, seguro enviarán a lo largo del día a alguna comisión para conseguir una docena calentita para comer. La tortilla es pues, un elemento fundamental de todas las cocinas y, por eso mismo, Enrique y yo nos preguntamos, ¿dónde es que podremos encontrar las tortillas de mejor calidad en nuestra colonia? Si partimos de esa pregunta es porque sabemos que, desafortunadamente, a diferencia de los tiempos en los que Enrique fue niño, hoy las tortillas tienen

diferentes calidades. Investigamos y encontramos que la diferencia entre una buena y una mala tortilla tiene muchos factores...

Una tortilla deliciosa está hecha directamente con el grano. En cambio, las tortillas que se ponen duras al poco tiempo o que simplemente no tienen sabor ni textura están hechas de harina de maíz. Estas harinas se hacen al deshidratar y moler maíz cocido, además se les suele añadir otros compuestos para intentar igualar la calidad, sabor y textura de las tortillas recién hechas: por ejemplo, se hace uso de gomas para que sean flexibles, así como colorantes, conservadores y hasta blanqueadores. Cuando una tortilla utiliza maíces criollos o nativos se reconoce en la diversidad de tonalidades que obtienen, las cuales pueden ir desde colores amarillos y blancos, hasta rojos y azules. También lo podemos ver porque se asoman tímidamente cachitos de la cáscara del grano de maíz sobre la superficie de la tortilla.

Por otro lado, cuando la tortilla está hecha con harinas industriales, por lo general, éstas están hechas con maíces híbridos, es decir, maíces que se desarrollaron para priorizar la productividad y rentabilidad del cultivo, sobre la calidad nutricional del grano. Importante mencionar que los maíces híbridos son diferentes a los maíces genéticamente modificados, estos últimos han sido creados en laboratorios utilizando técnicas de ingeniería genética y con genes de especies diferentes a las del maíz, pero bueno, esa es otra historia (de terror) que ojalá podamos contarles en otro momento. En ambos casos, uno de los principales problemas es que las semillas, en lugar de estar en manos de los y las campesinas, están en control de empresas corporativas.

Otro de nuestros descubrimientos en la investigación fue que las harinas industriales también están hechas con maíz nixtamalizado. Esto muestra que esta maravillosa técnica ancestral es insustituible, incluso la industria alimentaria reconoce el efecto tecnológico y sensorial que aporta. En pocas palabras, el nixtamal permite que el maíz sea digerible y maleable, de lo contrario, no se lograría que todos los nutrientes del maíz estuvieran disponibles y, por otro lado, tampoco se lograría la plasticidad necesaria para

hacer tortillas, tlacoyos, atoles, tamales, tacos y toda la gama de “vitamina t”. Esta es la razón por la cual en los países donde no se realiza el nixtamal, el maíz se suele comer únicamente como elote o esquites.

Así es la vida de las tortillas de la ciudad.

Si bien el nixtamal es una condición necesaria para poder convertir el maíz en tortilla, también en este rubro encontramos diferentes calidades. Un buen nixtamal se deja reposar, por lo menos 3 horas o toda la noche, eso permite que el maíz sea maleable y el grano se enriquezca con el calcio de la cal de origen químico y permita hacer disponibles las proteínas, la niacina (necesaria para absorber el calcio) y lograr que el grano se muele mejor y haga una masa perfecta. Asimismo, la cal que se usa debe ser de grado alimenticio, nunca de los nunca, se debe utilizar la cal para construcción.

Con este preámbulo iniciamos nuestro paseo en el barrio teniendo en mente que nos encontraríamos básicamente con dos tipos de tortillas: tortillas de maíz y tortillas de harina de maíz. Las harinas de maíz más comunes, seguro reconocerás el nombre por haberlo visto tristemente en los rótulos de muchas tortillerías, son Minsa y Maseca. Dado que el sabor y textura de la harina de maíz es literalmente muy chafa, lo que hacen muchas tortillerías es combinar ambas generalmente con un porcentaje mayor de masa para que no se note tanto. Por lo cual, las tortillerías que encontraríamos difícilmente podrían ser divididas en blanco y negro, maíz o harina.

En total, nos acercamos a 11 tortillerías, incluyendo una de supermercado. De todas ellas, únicamente El Álamo sobre la calle Dr Mariano Azuela y La Dalia en Manuel Carpio realizaban el nixtamal directamente en la tortillería. La diferencia entre una y otra, es que en El Álamo, dejaban reposar el nixtamal toda la noche; mientras que en La Dalia, el nixtamal lo sacan el mismo día para molerlo. Ambos lugares nixtamalizan maíz para otras tortillerías.

En el paso de Mascarones, ese pequeño túnel que está a un lado del Parque, nos recomendaron una tortillería sin nombre pero que nos dio la bienvenida con un letrero que decía "Nuestro producto está elaborado con masa fresca de maíz nixtamalizado". Preguntamos y nos dijeron que su molino y nixtamal estaba en la colonia Guerrero en la calle de Héroes. Algunas otras tortillerías como El As reciben bultos de masa directamente de molino que se encuentra junto al Mercado de la Bugambilia, sobre Dr. Mariano Azuela, donde no venden tortillas, sino que nixtamalizan por tonelada ¡por tonelada! y distribuyen a diferentes tortillerías de la ciudad. En La Torti que está en Torres Bodet nos informaron que se procesa en Puebla, que es allá donde se nixtamaliza y se muele con molino de piedra.

Una de nuestras principales inquietudes era el origen del maíz, desafortunadamente, cuando preguntamos al respecto, nadie nos pudo decir con exactitud de dónde provenía el grano que utilizaban. Aunque algunos mencionaron que era en Puebla y Sinaloa donde tenían extensiones de tierra para cultivar su propio maíz. Quizá esta información no la tenían a la mano porque es responsabilidad de alguna otra persona, ahora sí que es harina de otro costal pero, ¿qué pasaría si como consumidores y consumidoras preguntáramos más al respecto? Nos gusta imaginar que eso podría ser una presión para que las tortillerías se preocupasen por conocer y comunicar el origen del maíz que comercializan.

Si hace 50 años las mujeres eran el rostro de las tortillas, la creación de las máquinas tortilleras hizo que el trabajo de hacer y vender tortillas se convirtiera en un oficio masculino. De las 11 tortillerías que investigamos, encontramos

solamente tres mujeres trabajando en el establecimiento. Esto porque el cuidado y limpieza de las máquinas, así como la carga de costales de maíz o masa, implica fuerza física que históricamente se ha concebido como propia de los hombres.

Independientemente del género de las y los trabajadores, todas las personas hicieron mención de que la cantidad de gente era insuficiente para realizar las tareas de la tortillería, por otro lado, los horarios eran de, por lo menos, entre 10 y 12 horas. Esto nos mostró el enorme trabajo que implica contar con tortillas calientes desde que amanece hasta el atardecer.

Las tortillas predilectas de nuestra investigación, en realidad, no las encontramos en ninguna tortillería, sino en Manuel Carpio casi esquina con Torres Bodet donde un colorido puesto con tlacoyos, tortillas, huevo, hortalizas, frijol y habas robó nuestra atención. Sólo ahí encontramos tortillas hechas a mano de maíz azul y blanco, provenientes de Ixtlahuaca, Estado de México. Existen otros puestos similares a este, como el que se pone en la entrada del metro San Cosme y el grupo de mujeres que solía vender afuera del mercado de La Dalia, en la calle de Fresno. Es paradójico que los lugares más confiables para comprar tortillas son aquellos que ni nombre tienen.

Así pues, parece que las tortillas que compramos en el corazón de la ciudad van perdiendo el rostro, son completas desconocidas, no tenemos idea de dónde vienen y hay que perseguirlas como quien busca oro entre la arena. Paralelamente, existen un montón de pequeñas y pequeños productoras agrícolas, incluso dentro de nuestra misma ciudad, que buscan canales de comercialización para sus cosechas o, en otros casos, que abandonan la actividad agrícola por no ser rentable.

Tras concluir nuestro paseo por las tortillerías de la colonia, el sabor es definitivamente agridulce. Es evidente que las tortillas a las que tenemos acceso no son tan deliciosas y ni tan nutritivas como nos gustaría, posiblemente porque

la colonia está cada vez más lejos de la milpa y la agricultura y se acerca más y más al turismo, los restaurantes finos y las galerías de arte ¿dónde habrán quedado los molinos y los nixtamales que alguna vez existieron en este rincón de la ciudad? ¿cómo acercarnos al campo? ¿cómo tener molinos y tortillerías de maíz criollo para las y los habitantes de nuestra colonia y no sólo para los restaurantes gourmet a donde vienen a comer turistas? ¿cómo organizarnos entre vecinos y vecinas para acompañar nuestras comidas con tortillas de calidad, sabrosas y accesibles todos los días?

Agradecimientos

Gracias a las personas de las tortillerías La Paloma, La Dalia (Manuel Carpio), La Dalia (Fresno), El As, San Esfuerzo, La Torti, El Álamo, la tortillería sin nombre en el túnel de Mascarones y la otra sin nombre en Jaime Torres Bodet, la tortillería de la Comercial Mexicana y las señoras de Ixtlahuaca que respondieron con amabilidad nuestras preguntas e inquietudes, así como a Elisa, amiga y vecina de Tlatelolco que nos acompañó a nuestra excursión y nos compartió su experiencia trabajando en un molino, y a Ceci y Rafael de Fundación Tortilla.

Referencias

Vargas, Luis Alberto, "Recursos para la alimentación aportados por México al mundo", *Arqueología Mexicana*, núm. 130, pp. 36-45.

<https://arqueologiamexicana.mx/mexicoantiguo/la-nixtamalizacion-del-maiz>

Mier, Rafael, "En busca de la tortilla perfecta", *Fundación Tortilla*.

https://fundaciontortilla.org/Cocina/en_busca_de_la_tortilla_perfecta

**¿cómo organizarnos entre
vecinos y vecinas para acompañar
nuestras comidas con tortillas
de calidad, sabrosas y accesibles
todos los días?**



Atole de mamey



José Enrique Cuenca Pérez

Esta es una receta de atole de mi autoría, pues nunca he visto que vendan atoles con esta fruta. El uso de la masa azul también es una propuesta personal que desarrollé durante mi búsqueda por encontrar maíz azul auténtico, sin colorantes.

Este atole me recuerda a una muchacha de Oaxaca que le ayudaba a mi mamá cuando era pequeño. Ella hacía el arroz con leche y dejaba la canela en trozos dentro del arroz. También hacía el atole con la masa y dejaba pequeñas bolitas, a modo de chochoyotes, dentro de la masa.

Ingredientes

- 3 l de agua
- 1 mamey pequeño o
- 1/2 grande (aprox. 250 g)
- 1 cda esencia de vainilla
- 1 vara de canela
- 1/2 kg masa de maíz azul

El atole se puede preparar al gusto personal:

A mi me gusta morder los trozos de canela cuando tomo este atole, por eso resquebrajo la vara al momento de ponerla en el agua en el paso 1. Puede dejar la vara entera y retirarla después de que hierva el agua.

Del mismo modo, me gusta sentir la textura de la masa del maíz, pero si desea un atole con una textura muy tersa puede disolver completamente la masa agregando un poco más de agua en el paso 2.

El mamey es una fruta muy dulce por lo que la receta no necesita azúcar, pero si desea un atole más dulce puede agregarla en el paso 4, junto con el mamey.

Procedimiento



- 1** Colocar en una olla 1 lt de agua y la canela. Calentar hasta que hierva, retirar la canela y reservar.
- 2** Disolver la masa de maíz en $\frac{1}{2}$ taza de agua o más si es necesario. No deshacer completamente la masa si desea una consistencia grumosa. Reservar.
- 3** Incorporar el extracto de vainilla al agua con canela. También se puede utilizar una vaina de vainilla abriéndola por la mitad y raspando su contenido en vez de usar extracto para tener un sabor más contundente.
- 4** Quitar la corteza del mamey, cortar la fruta en cuadros y licuarla con $\frac{1}{2}$ lt de agua. Utilizar más agua para limpiar la licuadora de la pulpa de mamey. Incorporar toda el agua de mamey al agua con canela.
- 5** Llevar esta preparación a ebullición. Añadir la masa de maíz diluida, bajar el fuego y calentar hasta que espese. Mover continuamente para evitar que la masa se pegue en el fondo.
- 6** Servir caliente cuando se obtenga la consistencia deseada.





Alimentos vemos, trayectos no sabemos

Raquel Díaz Monterrubio

Habitando Santa María la Ribera, de cierto modo, tengo al menos unos trece años. Cabalístico, un poco más considerando que antes pasé al menos otros ocho años en la vecina colonia de San Rafael. El habitar entre demarcaciones se empalmó y tejió por un momento, hasta que se dio la trama de anidar en lo que fue hace tiempo Ciprés. Entre escritores y árboles, las calles del barrio han sido ocupadas, desocupadas y transformadas. Esta colonia, una de las más antiguas fuera del centro histórico, de abolengo y de mala fama, es un barrio con arraigo que ofrece a miembros y foráneos, acceso a insumos diversos para la comida del día a día.

Aunque el cambio es lo único constante, la historiografía nos ayuda a mirar, en el presente y para el futuro...

Aunque el cambio es lo único constante, la historiografía nos ayuda a mirar, en el presente y para el futuro, el origen. Alguna vez, los terrenos de Santa María la Ribera fueron solares para sembradíos, rancherías que serían fraccionadas luego de las Leyes de Reforma. La urbanización se llevó los huertos y construyó una de las primeras colonias de clase media de la ciudad. Un barrio vivo con altas y bajas que conserva algunos naranjos de antaño, que cruzó el extinto tranvía y que sigue floreciendo y transformándose.

Escogí, de manera no tan azarosa, un platillo que ensayé por primera vez hace unos 15 años, aún en la universidad, pensando en las celebraciones de fin de año y en el vegetarianismo, específicamente de Così, mi tía, que fungió también de mamá, duplicando el gran amor de mi madre, Pilar, que trabajaba jornadas completas. Aunque los romeritos fueron siempre una opción nutritiva y sabrosa, además de tradicional, siempre me ha parecido que las reuniones familiares de final de año son buenos campos de entrenamiento para nuevos sabores y posibilidades al tenedor. Busqué en la red y me encontré con una receta de hongos portobello al pesto que recuerdo, vagamente, exigía piñones y queso azul. Así como el internet es infinito y siempre en expansión, también lo son las oportunidades de extraviar la fuente de donde se obtienen recetas e instrucciones, tal fue el caso. Me quedó grabado el esquema básico de sabor para ajustarse a los ingredientes más a la mano y la he adaptado al caminar en la colonia.

Dada la limitación de mi tiempo para la preparación de alimentos, he implementado un sistema de cercanía y paso. Así, casi todo lo que compro debe ser lo más acotado a mi camino de ida y vuelta del trabajo a casa y viceversa. Esto no siempre supone ser lo ideal en términos de trazabilidad de los productos, un tema que enfatiza las elecciones de nuestro consumo tratando de hacer conciencia de su origen y viaje hasta nuestras mesas. Sin embargo, este texto pretende también señalar opciones circunscritas a nuestro espacio y tiempo. Este guiso, entonces, ocurre sólo los jueves, entre 2.30 y 3.30, el margen de tiempo entre la oficina y mi cocina y el regreso a la primera.

Se eligieron dos negocios de paso en la colonia, que tienen una temporalidad específica en que se ofertan sus productos en el barrio. Estos insumos se cultivan o elaboran en su comunidad de origen o cercanos a ellas, a la vez que distribuyen, en algunos casos, lo que sus vecinos producen.

Aunque los hongos son siempre mejor en temporada de lluvia, su cultivo ha ganado popularidad en algunos lugares del Estado de México. Luisa comercia hongos que se cultivan de manera controlada cerca de donde vive, Rincón de los Perales, Estado de México. Ella lleva sus productos desde hace poco más de un lustro al tianguis de los jueves, de las 9 de la mañana y hasta las 5 de la tarde, que ocupa la calle de Ramón López Velarde entre Santa María la Ribera y Jaime Torres Bodet, y un cachito de Torres Bodet a Naranjo. Yo me dirijo desde Torres Bodet para encontrarla. Luisa sabe la importancia del origen de los alimentos y se refleja en las joyas que ofrece y en la frescura que se nota a simple vista.

Luisa

19 años comerciando
en la Ciudad de México,

6 años en
Santa María la Ribera



Recorrido **2 horas**



Taxi



Camión

Caminar

Transporte
público ————

Estado de
México

Día de venta: Jueves en la Santa María la Ribera.

Horario: de 9:00 a 17:00 hrs.

Ubicación: Ramón López Velarde, entre Jaime Torres Bodet y Santa María la Ribera.



Todo se transporta por secciones en el autobús en cajas de plástico, procurando que no se aplasten los productos y tratando de colocarlo todo para regresar solo con cajas.



Cultivos de temporal: acelga, espinaca, zanahoria, coliflor, rábanos, calabacitas, elotes, ejotes, cebollitas cambray, col, habas y nopales.

Hongos de invernadero: setas, champiñones y cada vez menos portobellos por su bajo consumo.

Tortillas, tamales de frijol, de flor de calabaza, tamales de elote, bolillo de horno de leña, ayocotes, dulce de tejocote.





Luisa nos proveerá de portobellos, epazote y ajos para este platillo. Si es temporada también podríamos hacernos de postre con su dulce de tejocote. De regreso en casa, para el caso del queso, esperaremos por el paso de Esther en la colonia. Ella y su familia recorren algunos barrios de la ciudad distribuyendo productos frescos de Aculco, pulque y aguamiel que ellos raspan en el Estado de México. Esther no toca el timbre, se anuncia diciendo en nuestra puerta “¿Va a querer su pulque?”, recorro solamente de la puerta interior al zaguán para encontrarla acompañada de su esposo y a veces su nieto, jalando un carrito con todos los preciados bienes. Queso asadero o Oaxaca para nuestra receta, un poco de aguamiel para acompañarla y bolillo de leña, que ella misma horneo.

Existen diferentes altibajos tratándose de transportar y comerciar productos frescos en la Ciudad de México. Desde protegerlos en cajas de plástico en los transportes colectivos, donde a veces se extravían las mercancías, las reglas de venta de cada tianguis, que en algunos casos prohíben la venta de carnes frescas por distintos motivos: sanitarios o de intereses de comercio, el cuidado de productos de una delicadeza especial, como los quesos y el pulque, que pueden estropearse para su consumo con el paso del día, además del reto logístico de vender todo lo que se trae con uno, para que el regreso no exista carga o una merma que vuelva en condiciones que no lo harán comerciable. Las vicisitudes del viaje y el tiempo, del punto A al B, que se suman a las del consumidor final.

**Existen diferentes altibajos
tratándose de transportar y
comerciar productos frescos
en la Ciudad de México.**

Esther

10 años comerciando
en Santa María la Ribera



Salida
Aculco de
Espinoza



Recorrido **2 horas**



Metro



Camión

Caminar 

Transporte
público 

Estado de
México

Día de venta: Jueves o viernes en Santa María la Ribera.

Horario de 15:00 a 17:00 hrs

Ubicación: Hace recorridos por la colonia.



Terminal
del Norte



Llegada
Metro
Buenavista



CDMX



Pulque, aguamiel, pan de sabores, queso, tortillas hechas a mano, bolillo de horno de leña, longaniza, cecina.





En la ciudad tener la suerte de encontrarse con marchantes de pequeña producción que procuran la frescura y cuidado de lo que comemos, desde el origen hasta nuestra mesa, puede llegar a ser menos frecuente. Si bien la Central de Abastos de la CDMX, considerado el mercado más grande del mundo, recibe mercancías de todos los estados y cuenta con un área de subastas y productores, pocos tenemos el tiempo y el espacio para hacer nuestras compras in situ. Es una fortuna contar con el comercio del barrio que atrae a marchantas como Esther y Luisa, mujeres proveedoras dentro y fuera de su núcleo familiar, que median entre el viaje y el consumo, para hacer de nuestras mesas un final de trayecto no sólo delicioso y sano, sino apersonado y solidario, que considera el pedacito de terruño que traen consigo, estimando, desde la reflexión y decisión de consumo, los productos de la tierra como una comunicación importante para la creación de comunidad y para estrechar las brechas que se crean, a veces, entre la ruralidad y las ciudades.

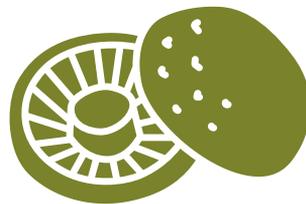
Resumiendo:

Ixtlahuaca de Rayón-Santa María la Ribera 99.9 km
Aculco- Santa María la Ribera 128 km
2 cuadras y el trayecto desde la puerta principal al zaguán 35 m

Nuestros portobellos al pesto habrán viajado 227 kilómetros hasta esta mesa, en distintas direcciones y nos habrán dado la oportunidad de reflexionar sobre su camino, la tierra en la que crecieron y las personas que hacen posible que comamos rico el día de hoy, en horario y sin retrasos para regresar a la oficina. Provecho.

**Es una fortuna contar con el
comercio del barrio que atrae
a marchantas.**

Hongos portobello al pesto



.....

Raquel Díaz Monterrubio

Un platillo a elección es el pretexto de exploración del abasto y los puentes con la ruralidad desde el territorio barrial de Santa María la Ribera. Habitar un espacio se conjuga con la familiaridad y la recurrencia de las fuentes de alimento que dan lugar a la convivencia y la resolución básica de la comida cotidiana.

Así, propongo una reflexión desde el recorrido y la elección. Escogí un guisado para el que busqué en la colonia los recursos para su preparación indagando sobre su trazabilidad y recorrido a través de los proveedores locales.

Como se aprecia en el texto, formulé pequeñas entrevistas para indagar sobre el origen y trayecto que me sirvieron para crear las fichas básicas de las fuentes que surten de comida a la colonia, el recorrido de los insumos y la particularidad de elección.

Esta receta es el resultado final y pretende ser una suerte de fotografía espacio-temporal que sistematice la logística implícita, casi siempre invisible de la resolución diaria de la hora de la comida.

Ingredientes

- **10** hongos portobello medianos
- **2 o 3** dientes de ajo (más si se desea un sabor más contundente a ajo)
- **4** ramas de epazote o de albahaca (o combinados)
- **1/2** taza aceite de oliva
- **1/4** taza almendras o nueces
- Sal al gusto
- **50 g** queso Cotija extra seco
- **250 g** queso asadero, Chihuahua o Oaxaca
- Bolillos de horno para acompañar

La cantidad de queso e ingredientes para el pesto varía de acuerdo con el tamaño de los hongos. Estas cantidades corresponden al relleno de hongos medianos.

Esta es una receta vegetariana, pero si se desea un platillo vegano, se omite el queso o se sustituye por queso vegetal, aunque no llegará a gratinar completamente.

Procedimiento



- 1** Precalentar el horno a 180°.
- 2** Limpiar los hongos con agua, dentro de una coladera, procurando que no queden muy húmedos. Desinfectar el epazote o albahaca.
- 3** Utilizar una licuadora o procesadora de alimentos para hacer el pesto: Colocar la mitad del aceite de oliva y comenzar a moler los dientes de ajo, el epazote o albahaca desinfectado y las nueces o almendras. Dosificar la cantidad de aceite de oliva hasta obtener la consistencia deseada. Agregar el queso Cotija, mezclar o moler un poco más y rectificar la sazón con sal.
- 4** Rallar, cortar en trozos pequeños o deshebrar el queso asadero, Chihuahua o Oaxaca.
- 5** Esparcir un poco de aceite de oliva en una charola o recipiente para hornear. Acomodar los hongos con la tapa o sombrero hacia abajo y la cavidad hacia arriba, verter unas cucharadas de pesto en cada hongo y en seguida un montoncito del queso rallado.
- 6** Hornear por 20 a 30 minutos, hasta que los hongos estén bien cocidos y el queso bien gratinado.

7 Si hay espacio, cortar los bolillos por la mitad y hornear en la misma charola por 10 minutos, teniendo cuidado que no se quemen.

8 Servir apenas salgan del horno.







Una reflexión del origen de nuestros alimentos

Aarón Velázquez Alvarado

Recuerdo a mi madre acudir con su marchante de confianza a comprar sus frutas y verduras, y cómo preguntaba de dónde venía la toronja, el plátano, la papaya, los chiles, las calabazas y cada producto que les compraba. Y recuerdo a los marchantes responder que si la toronja venía de Veracruz, que si el plátano venía de Guerrero, o las manzanas de un pueblito de Hidalgo, me sorprendía el pensar que ellos supieran de dónde provenía todo lo que nos íbamos a comer, así como el yo mismo conocer que una sola comida nuestra provenía de tantos lugares. Con esta sencilla práctica, mi madre procuraba darnos lo mejor y, un poco sin querer y por añadidura, de favorecer a pequeños productores de alimentos, probablemente, más naturales, así como a pequeños vendedores.

Hoy en día, acudimos al mercado de La Dalia, por una buena dotación de chiles cuaresmeños, para que Jess nos prepare sus famosos chiles en vinagre. Rodajas de chile, las infaltables zanahorias (también en rodajas), coliflor, calabacita, nopal, ajos, muchos ajos, nopal en tiritas y, por qué no, semillas de mastuerzo, así como sus hierbas de olor que redondean el preparado y que aromatizan incluso al aceite y vinagre necesarios para la preparación.

Pero, ya no pican, o no como solían hacerlo. Así que la primera pregunta que nos surgió fue, ¿de dónde vienen estos chiles? Por lo que nos dimos a la tarea de preguntar, en uno y otro puesto de dicho mercado y la mejor respuesta que obtuvimos fue “de la Central de Abastos”.

Por supuesto, no podíamos quedarnos con esa respuesta, por lo que continuamos indagando hasta descubrir que, vergonzosamente, nuestro país importa chiles (de origen nativo) de lugares como China. No pretendo ser nacionalista, ni presentarme como un cerrado al comercio mundial, pero me resulta muy extraño tener que importar productos que por siglos se han producido y consumido en nuestro país, formando parte no solo de nuestra dieta, sino de nuestra cultura. Así descubrimos también la importación de otros productos como el maíz o el cempasúchil. Lo que resulta preocupante, además del hecho de que obviamente no son las mismas condiciones de suelo para que dichos productos, específicamente los chiles, salgan con el sabor que los caracteriza y por el que los conocemos, es el desconocer las condiciones de su producción, lo que redundaba en no saber qué caramba nos estamos comiendo.

En estas reuniones de “Historias y sabores que habitamos” hemos aprendido a reconocer la cantidad de relaciones que establecemos con y a través de la comida y, como en toda relación, la responsabilidad que con ellas guardamos, desde su origen, hasta la mesa y, más aún, la sobremesa, y ya no solo con nuestros comensales o las personas con quienes compartimos un platillo y una buena charla, sino con aquellos que, antes del cocinero, trabajaron en nuestros alimentos. Responsabilidad que se traduce, ya no solo en que sepa sabroso o nos nutra, sino que en involucrarnos en la cadena productiva de lo que nos comemos, de manera económica y ecológica, es decir, buscar promover comercios que traigan productos más locales y limpios (con limpios me refiero a libres de agroquímicos). Regresando a nuestros chiles cuaresmeños, buscar comprarlos con la señora que se pone fuera del mercado, cerca de la entrada del área de cocinas, que los trae del rumbo de Valle de Bravo en el Estado de México y, que aunque no los trae muy seguido, los compra con los lugareños en producciones muy pequeñas. ¡Caray, esos sí que pican, desde que los hueles!

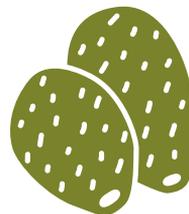
Así pues, quizá baste con preguntar, ¿de dónde vienen nuestros alimentos?...

Así pues, quizá baste con preguntar, ¿de dónde vienen nuestros alimentos?, para vincularnos y responsabilizarnos con ellos y con todas las personas que participan en su producción y elaboración, construyendo con ello y fortaleciendo redes sociales en torno a la comida. Así, cada eslabón de dichas redes apoya a fortalecer al resto, en nuestro caso, eligiendo sabiamente dónde comprar esos deliciosos chiles.

En este sentido, podría ser que, en grupos como el que gira en torno a Casa Gallina, nos pongamos de acuerdo como vecinos, tan solo para preguntar, a lo largo de una semana, de dónde viene tal o cual producto. Repetirlo quizás al mes, de modo que los propios marchantes comiencen a cuestionárselo y, finalmente, puedan respondernos. Pero puede ir más lejos, en tanto que nosotros no dejemos de preguntar de manera sistemática, pues tras saber de dónde vienen algunas frutas y verduras, podremos tomar mejores decisiones en la elección, cosa que también notaran los proveedores, procurando ya no traer, por ejemplo, frutas provenientes del famoso "circuito de riego" del Estado de Hidalgo.

Chiles cuaresmeños en vinagre

con la receta del Aarón de Jess



.....

Jessarela Miranda Dávila

Elegí esta receta no sólo como mero pretexto para la reflexión antes expuesta, sino porque con ella Jessita me reconsierte el paladar y el corazón y además, porque siempre puedo decir que está hecha “con la receta del Aarón” (en realidad es de Jessarela).

Ingredientes

- **500 g** chiles cuaresmeños en rodajas preferentemente rojos y picosos
- **150 g** cebolla
- **1/2** cabeza de ajo
- **70 g** chile serrano
- **400 g** zanahoria
- **300 g** coliflor
- **400 g** pencas de nopal
- **500 g** calabaza italiana
- **850 ml** aceite vegetal
- **500 ml** vinagre blanco
- Semillas frescas de mastuerzo al gusto
- **2 g** hojas de tomillo
- **2 g** hojas de orégano
- **12** hojas de laurel
- **60 g** sal de grano
- **2 g** pimienta negra molida

Los chiles pueden envasarse inmediatamente después de retirarlos del fuego, sobre todo si se requiere conservarlos al vacío. Rinde de 2.5 a 3 litros.

El tiempo aproximado de la preparación desde la picada de las verduras es de 45 minutos. Recomendación de mi abuelo paterno Cuco: No meter cucharas que ya tengan otra sustancia ajena al tarro de chiles para evitar su contaminación y con ello, que duren menos.

Pueden durar hasta 3 meses ya envasados, pero en realidad dudo que esta cantidad sobreviva a los 15 días -guiño, guiño-.

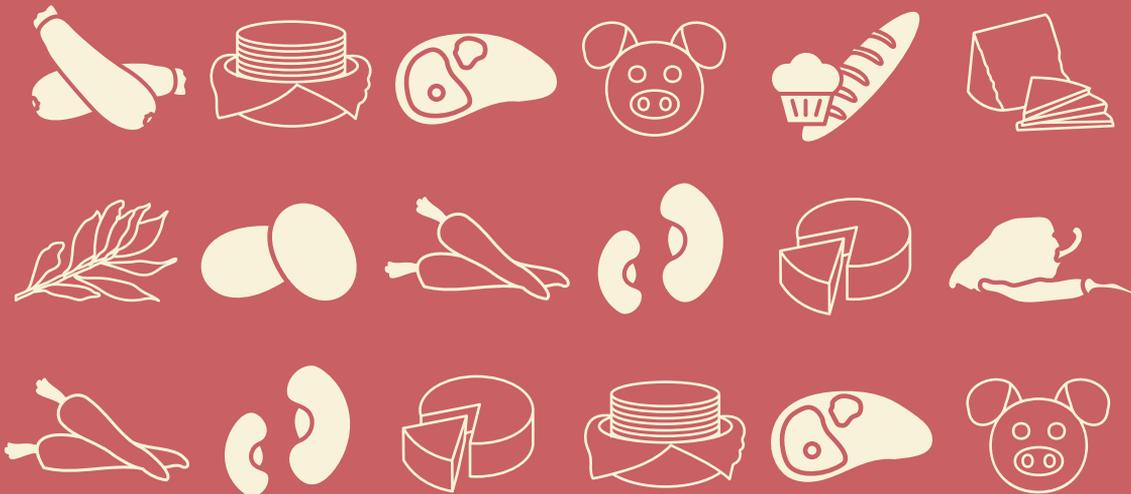
Este escabeche es ideal acompañado con pan y queso fresco.

Procedimiento



- 1** Cortar los chiles, la zanahoria pelada y la calabaza italiana en rodajas, la cebolla y el ajo fileteados, la coliflor en racimos pequeños y los nopales en tiritas. Pelar los ajos.
- 2** Calentar una cazuela u olla vacía a fuego medio. Vaciar en ella la tercera parte del aceite y dejar calentarlo un poco.
- 3** Agregar los chiles, los ajos y la cebolla, mezclar continuamente durante 4 minutos, hasta que la cebolla se vuelva transparente y agregar el resto del aceite.
- 4** Incorporar la sal, todas las especias y las hierbas, excepto el mastuerzo. Cocinar mezclando por 5 minutos, hasta que el aceite comience a ebulir.
- 5** Incorporar en este estricto orden la zanahoria y la coliflor, mezclando por 4 minutos.
- 6** Continuar con la calabaza, el nopal y el mastuerzo, mezclar por 1 minuto hasta que la calabaza apenas cambie de color.
- 7** Por último agregar el vinagre, mezclar y cocinar por 13 minutos más.
- 8** Retirar del fuego.





¿Dónde adquirir nuestros ingredientes?



Afectos y recetas

Hortensia Torres López

David y familia



Local 315 - 317, mercado La Dalia. Ubicado como el puesto frente a las carnicerías. Chiles y calabazas traídas de Querétaro, jitomate y cebolla traídos de Hidalgo.

Obrador Layda



Dr. Enrique González Martínez 22. Se encuentra cerca del Museo del Chopo. Manteca de cerdo traída de la distribuidora de carne Obrador Fresno, ubicada en Jalisco.

Micaela



Avenida de los maestros por Manuel Carpio, es un puesto ambulante. Micaela es una de las personas que atiende y viene de Oaxaca, sus tortillas tienen muy buen tamaño y sabor.

Producción propia de queso



Hortensia fabrica su queso de forma casera, a partir de sus conocimientos de cremería.



Tortillería



Verdulería



Carnicería



Queso fresco

Erika Rosalía Hernández Ibarra

Cremería La Chiquita



Local 241, mercado La Dalia. Atendido por la familia Díaz Aguilar. El queso canasto es traído de Tulancingo, Hidalgo.

Puesto antes conocido como El Viejón



Puesto ambulante frente a la **cremería la Esperanza**. Atendido por Federico Martínez y su hijo. Aguacates traídos de Morelos y Michoacán.

Verduras del local 290



Local 290, mercado La Dalia. Atendido por Lalo, jitomate traído de Sinaloa y cebolla de Puebla.

Hierbas



Se ubica justo al **lado del local 290**. Las hierbas como epazote, cilantro y perejil son traídas de Milpa Alta.

Tortillería Santa María la Ribera



Santa María la Ribera 52, tiene una carpa blanca y naranja. Aquí se compran las tortillas por su calidad y precio.



Tortillería



Verdulería



Cremería



Carnicería



Hierbas

Ángeles Cedillo

Mercado La Dalia



Todos los ingredientes fueron comprados en el mercado, pues para la autora es importante la calidez con que la atienden, y puede comprar la cantidad y la calidad que necesita.

Semillas y frijol



Local 238 - 240. La señora que atiende es atenta y servicial al momento de brindar las semillas y el frijol peruano.

Pollería



Locales 138 - 139. Local muy socorrido por los vecinos por la calidad y sabor del pollo.

Verdulería



Locales 156 - 157. Todas las verduras son de excelente calidad y quien lo atiende es agradable y atento. Aquí se puede encontrar el cilantro cenizo que caracteriza la receta.



Mercado La Dalia



Semillas y frijol



Pollería



Verdulería

Identidad, cultura y territorio

Carmen Medina y Jaime Miranda

Verduras Los cuates



Local 215, mercado La Dalia, segundo pasillo. Atendido por Ángel "El güero", doña Reina y Zaira. La col es traída de Puebla, la cebolla de Sonora, el chile serrano de Toluca y la zanahoria de Morelos.

Tortillería La Dalia



Fresno 232. La masa proviene del Bajío y de Sonora.

Carnitas Los Kuinitos



C. Sor Juana Ines de la Cruz 91-B.
El sabor de las carnitas y la atención del personal son muy buenos.



Tortillería



Verdulería



Carnitas Los Kuinitos

Jessarela Miranda

Granja de gallinas



Santiago Cuautlalpan, Texcoco, Estado de México.

Granja productora de huevo orgánico de la hermana de Jessarela.

Chiles secos y Moles Don Memo



Local 181, mercado La Dalia, en el tercer pasillo.

El arroz es traído de Morelos, su atención es de calidad y tienen buenos precios.

Huerto de Claudia e Iván



Trébol 36-A, interior 302.

Compartieron sus zanahorias y hierbas aromáticas para la preparación de las recetas de Jessarela.

Hierbero Ángel



En la entrada **de Fresno del mercado La Dalia.**

El locatario es un gran conocedor de hierbas, a quien llaman "el Ángel de las hierbas".



Granja de gallinas



Chiles secos



Huerto



Hierbas

Nociones de trazabilidad

Raquel Díaz

Luisa



Puesto en el tianguis ubicado en la **esquina de la calle Ramón López**, entre Torres Bodet y Santa María. Cada jueves tiene hongos portobello cultivados en Rincón de los Perales, Estado de México, así como hortalizas de temporada como acelga y espinacas.

Esther



Hace las entregas de sus pedidos en las casas de **Santa María la Ribera** los jueves o viernes. Desde Aculco, Estado de México, trae los bolillos de leña, pulque, aguamiel, quesillo y longaniza.



Verdulería



Pulque

Aarón Velázquez

Panadería Madre



Ubicada en la **Plaza Mural** sobre la calle de Santa María la Ribera. Su pan de masa madre es de gran calidad.

Productos Oaxaqueños La Guelaguetza



Camioneta estacionada en la esquina de **Carpio y Torres Bodet** los fines de semana. Ahí se encuentra queso chihuahua extra fino.

Verduras 124



Local 123-125, Mercado La Dalia. Cuenta con verduras frescas y económicas.

Chiles secos y Moles Don Memo



Local 181, mercado La Dalia, en el tercer pasillo. El arroz es traído de Morelos, su atención es de calidad y tienen buenos precios.



Panadería



Queso chihuahua



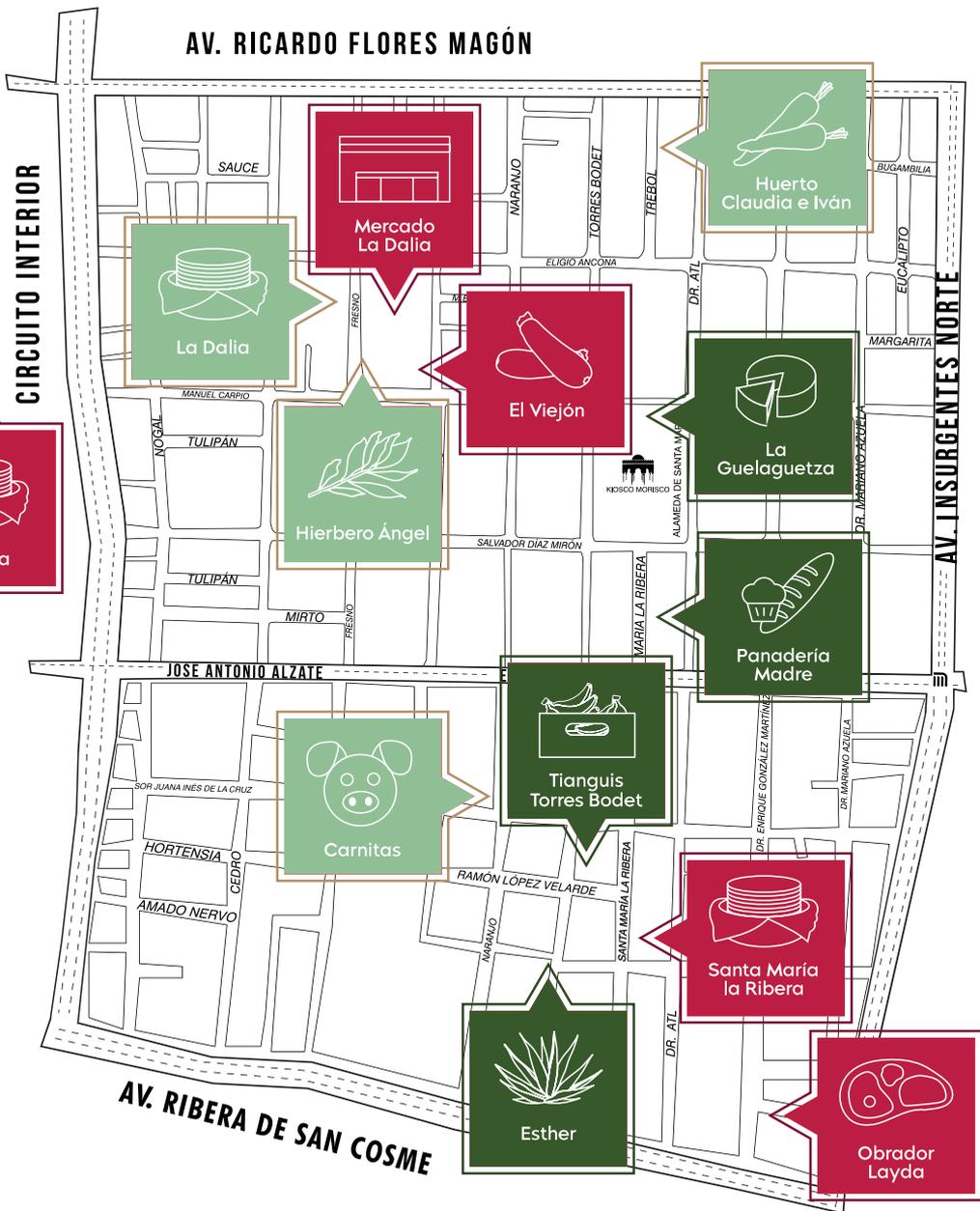
Verdulería



Chiles secos

AV. RICARDO FLORES MAGÓN

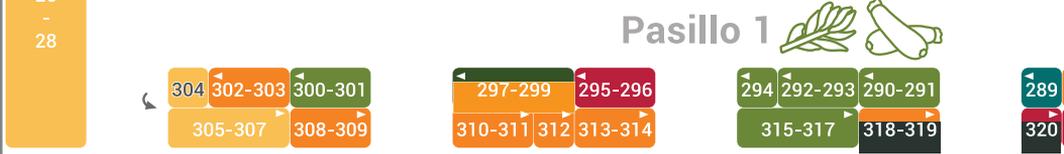
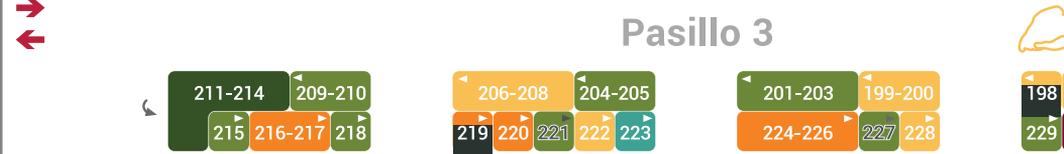
CIRCUITO INTERIOR



Mercado La Dalia

Calle del Fresno

Entrada



- Administración
- Baños
- Contenedor
- Tablero de luz
- Altar
- Bodega
- Entrada
- Mantenimiento

Abc
ma
Cre
Ser
Chi

45 46 47 **Calle Eligio Ancona**



Continúan locales por entrada Sabino



Entrada

Calle Sabino

- 14
- 11-12
- Entrada al CENDI
- arrotos y leguminas primas
- mería La Chiquita 241
- millas y frijol 238 - 240
- les secos y Moles don Memo 181

- Frutas y verduras**
 - Verduras del local 290
 - David y familia 315 - 317
 - Verdulería 156 y 157
 - Verduras Los Cuates 215
 - Verduras 124 124
 - Hierbas 291 - 293
- Carne, pollo y pescado**
 - Pollería 138 - 139



Productores



Cooperativa Despensa Solidaria

Ubicación: Avenida Universidad 1953, Edif. 17, Local 3, Copilco el Bajo, Coyoacán, CDMX.

Contacto: 5520298250

Red de distribución y consumo que agrupa a más de 30 productores del Valle de México la cual busca construir un circuito económico solidario que integre relaciones comerciales justas y productos agroecológicos sanos. Pedidos de lunes a jueves.



Vendaval, Cooperativa panadera y algo más

Ubicación: Guillermo Prieto 46, San Rafael, Cuauhtémoc, CDMX.

Contacto: 5511542667

Está conformada por una colectiva de alrededor de 25 mujeres socias que se dedican a aprender y enseñar sobre los procesos de elaboración de pan bajo un enfoque de justicia ambiental y paridad de género. Elaboran sus productos a partir de procedimientos de fermentación lenta y con insumos limpios.



Mercado Alternativo a Domicilio (MAD)

Ubicación: Físicamente Mercado Alternativo de Tlalpan y Xochimilco.

Contacto: 5527595172

Red conformada por consumidores, productores, transformadores y comercializadores que comparten los valores de justicia ambiental y laboral, comunidad, soberanía y seguridad alimentaria se agrupan en varios mercados alternativos en la Ciudad de México, como el de Tlalpan, Xochimilco, Tetetlán y Coyoacán para brindar productos de calidad y espacios de convivencia en donde los productores pueden comercializar sin necesidad de acudir con intermediarios. Consulta su tienda en línea.



Colectivo Ahuejote

Ubicación: Xochimilco.

Contacto: 5534797313

Es una organización en la Ciudad de México que diseña proyectos e investigación en distintos campos de la agricultura, alimentación y procesos de desarrollo comunitario. Actualmente trabaja en la zona chinampera por la conservación y difusión del patrimonio biocultural de ese territorio, sumado a la creación de una red de comercio con productores locales de forma digital.



Tortillería Cintli

Ubicación: Manzanillo 33, Roma Norte, Cuauhtémoc, CDMX.

Contacto: 5539992518

Es un proyecto que hace sus productos nixtamalizados con maíces nativos, criollos, de siembra agroecológica. Desarrollan y fomentan proyectos sustentables de siembra, cultura agroecológica, educación y defensa de maíces en diferentes comunidades en todo el país.



El Buen Campo

Ubicación: Dr. Enrique González Martínez 62a, Santa María La Ribera, Cuauhtémoc, CDMX.

Contacto: 5564713009

Es un colectivo de productores y comerciantes de alimentos orgánicos y/o agroecológicos que siembra en chinampas de Xochimilco con un enfoque basado en técnicas prehispánicas, comprometidos con obtener relaciones de comercio justo en el campo. Ellos buscan crear un movimiento de consumo local y orgánico al implementar la distribución a domicilio de alimentos frescos y limpios. Consulta su tienda en línea.



Mercado de Productores Capital Verde

Ubicación: Parque de la China, Clavería, Azcapotzalco, CDMX.

Contacto: 5532097304

Espacio de comercio y encuentro entre los productores locales con sus consumidores en el espacio urbano. Están comprometidos con la salud, la protección y cuidado del medio ambiente y el fortalecimiento de las economías locales, bajo los principios del comercio justo. Se encuentran todos los domingos en el Parque de la China, Clavería, Azcapotzalco, de 10:30 a 15:30 hrs.





Recetas de platillos preparados en Encuentros de vecinos



Sábado 15 de abril, 2023

Cocinera invitada

Erika Rosalía Hernández Ibarra

• Tostadas campesinas

Compartida por Erika Rosalía Hernández Ibarra

Ingredientes para 4 porciones

- **2** manojos de flor de calabaza
- **3** ramas de epazote
- **¼ kg** champiñones en cortes
- **¼ kg** de setas
- **3** chiles poblanos
- **1** taza de granos de elote
- **3** dientes de ajo
- **1** cebolla
- Sal y pimienta
- **8** tostadas
- **¼ kg** de queso Cotija, panela o canasta
- Frijoles refritos o molidos
- Crema
- **1** aguacate

Para la salsa

- **8** tomates (tomatillos verdes)
- **¼ kg** de cebolla grande
- **2** dientes de ajo
- **2** chiles serranos o de árbol

- 1 taza de agua
- 2 cdas de aceite
- Cilantro
- Sal al gusto

Utensilios

- 2 ollas de barro (una para la salsa y otra para el platillo) puede ser de otro material
- 2 cucharas grandes
- Licuadora o molcajete
- Platos para servir las tostadas
- Cucharas soperas para la salsa y crema

Procedimiento

1. Limpiar la flor de calabaza retirando el pistilo y el tallo, enjuagar con agua limpia. Desinfectar el epazote con agua y bicarbonato. Reservar.
2. Enjuagar las setas con los champiñones y cortarlos en tiras.
3. Colocar sobre el fuego directo los chiles poblanos y rotarlos. Cuando estén tatemados, retirar del fuego y guardar en bolsa de plástico. Al cabo de 5 minutos sacarlos de la bolsa y quitarles la piel quemada.
4. Enjuagar con agua limpia y cortarlos en tiras (forma de rajas). Reservar.
5. En una olla a fuego medio con aceite previamente calentado, añadir la cebollacortada en cubos o julianas y el ajo picado.
6. Esperar a que se cristalice la cebolla e integrar las rajas de poblano, las setas, el elote, epazote, los champiñones y la flor de calabaza.
7. Agregar sal y pimienta.
8. Mover constantemente los ingredientes hasta que estén cocidos y sazonados.

Para servir

En un plato grande acomodar unas tostadas untadas con frijoles. Verter sobre las tostadas el guisado, acompañar con salsa, crema al gusto, queso y una rebanada de aguacate.

Procedimiento para la salsa

1. Cortar la cebolla por la mitad.
2. Asar los tomates, las cebollas y los chiles en un comal.
3. Mientras tanto desinfectar el cilantro, secar y reservar.
4. Quitar la cáscara dura de las cebollas y licuar junto con los tomates y los chiles. Agregar el agua necesaria.
5. Calentar el aceite en una cazuela. Sofreír la salsa y sazonar con sal.
6. Picar el cilantro y agregar a la salsa dos minutos antes de retirar del fuego.

Recuerdos de la receta

Este plato lo preparaba mi abuela, mi madre y ahora también yo. Con este, los recuerdos sobre mi infancia son variados. Para mí el ayudar a mi abuela a limpiar algunos ingredientes del platillo era parte de un juego. Pero también recuerdo las tardes de domingo con diversos aromas, salsa y frijolitos recién hechos, olores a chile poblano y flor de calabaza. Mientras mi madre, mi abuela y mis tías conversaban por largo tiempo acerca de los viajes en familia, de sus vivencias personales y sobre nuestros familiares que trabajaban mucho para poder comer, jugábamos dominó y esperábamos a que lo comido estuviera listo. Nos contaban sobre su infancia y cómo se divertían jugando con las vacas, ellos les decían "las vacas gordas y flacas".

Mi familia, como muchas, es migrante, viajó por distintos lugares de la República Mexicana, tuvo acceso a variados ingredientes de donde nació esta receta que es una mezcla de diversas regiones.

• Tostadas borrachas

Compartida por Miguel Iwadare

Ingredientes para 5 porciones

- 4 tostadas grandes de masa de maíz quebrado
- 2 tazas de frijoles de la olla, cocidos y escurridos
- 6 pencas de nopal
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto

Para la salsa de pulque

- 3 chiles guajillo
- 1 jitomate
- 1 taza de pulque
- 2 cdas de aceite vegetal
- Sal

Para servir

- 1 manojo de cilantro
- 1 cebolla blanca grande

Utensilios

- Tabla para cortar
- Cuchillo
- Comal
- 3 tazones
- 2 ollas
- Licuadora
- 2 cucharas de cocina

Procedimiento

1. Cortar los nopales en tiras muy pequeñas y cocerlas en seco (sin agua) con el diente de ajo y sal a fuego muy lento con el recipiente cubierto. Mover de vez en cuando. Reservar.
2. Picar finamente la cebolla y el cilantro. Reservar.

Procedimiento para la salsa

1. Asar el jitomate en el comal y retirar la piel. Reservar.
2. Poner a cocer los chiles guajillo, limpiarlos de semillas y venas. Reservar.
3. Licuar el jitomate con los chiles guajillo y el pulque, sazonar con sal.
4. Calentar el aceite en una olla y sofreír la salsa. Servir.

Para servir

Untar las tostadas con la salsa de chile guajillo, colocar dos o tres cucharadas grandes de nopalitos y encima dos o tres cucharadas grandes de frijoles escurridos.

Adornar con abundante cebolla y cilantro picados.

Acompañar con más salsa de chile guajillo.

Recuerdos de la receta

Los domingos, cuando las familias salen a pasear a la zona de El Saucito o a los ranchitos cercanos al norte de la ciudad de San Luis Potosí, suelen pararse en los puestos en donde se vende pulque muy fresco y aguamiel. Las tostadas borrachas acompañan al pulque y llaman mucho la atención porque la tortilla es muy grande y está acomodada en unos cazos formando un abanico. Como son muy grandes, con una es suficiente.

Esta es una tostada que usa solo ingredientes de las milpas y nopaleras de los ranchitos, por eso sabe muy rica. Se dice que se llama así porque para hacer la salsa se usa el mismo pulque que se vende en el puesto. Y también se dice que entre más pique, más rica es.

Sábado 15 de abril, 2023

Cocineras Invitadas

Raquel Díaz Monterrubio
Jessarela Miranda Dávila

Cerdo encacahuatado

Compartida por Raquel Díaz Monterrubio

Ingredientes para 6 porciones

- $\frac{1}{2}$ kg de maciza de cerdo
- $\frac{1}{4}$ kg costilla de cerdo
- 2 dientes de ajo
- $\frac{1}{2}$ kg de cebolla
- 3 chiles chipotles mecos
- 5 pimientos
- 150 g de cacahuete con cáscara
- Manteca de cerdo
- 2 jitomates

Utensilios

- Olla grande
- Olla pequeña
- Cucharón
- Licuadora
- Pinzas

Procedimiento

1. Poner la carne en un recipiente grande, agregar sal, restregando la carne y dejarla en reposo mientras se preparan los demás ingredientes.
2. Lavar y desinfectar la verdura.
3. Pelar los cacahuates. Reservar.
4. Calentar agua y remojar los chiles. Reservar.
5. Calentar una cucharada de manteca en una olla grande a fuego medio y sofreír un diente de ajo en trozos pequeños.
6. Hacer el mismo procedimiento con una segunda olla más pequeña. Reservar.
7. Derretir más manteca en la olla grande y freír la carne.
8. Freír jitomates y un diente de ajo en la olla pequeña, agregar la pimienta en grano. Incorporar los cacahuates y dorarlos.
9. Moler en licuadora los chiles chipotles mecidos previamente hidratados, junto con el ajo, la pimienta, los jitomates y los cacahuates.
10. Verter la salsa en la olla grande y cocinar junto con la carne hasta que hierva.

Para servir

Poner el guisado en un plato hondo con tortillas, arroz y frijoles.

Recuerdos de la receta

Esto es una receta que preparaban mis tías dentro del núcleo familiar que nos maternó. El nombre de mis tías era tía Carmen (Meme) y su "sous chef", mi tía Rocío (Cosi). Ellas preparaban la comida para todos mientras mis padres trabajaban. En la mesa éramos al menos siete y mi tía tenía que hacer todo rápido mientras se preparaba para ir a trabajar. Siempre me sorprendió lo rico que eran sus guisos a pesar de lo apremiante del tiempo y que mi otra tía aseguraba que no le gustaba cocinar. Esta comida era de consumo esporádico, en cualquier fecha no necesariamente alguna en especial ya que no siempre había para comprar cacahuete.

El plato viene de mi lado materno, probablemente es de herencia poblana.

Mi mamá no está segura de dónde proviene ya que desde hace tres generaciones su familia se ha radicado en la Ciudad de México.

Hace poco visitamos Chilapa y en ambas ocasiones nos regalaron bolsos de cacahuate verde, tuvimos la oportunidad de observar cómo se lavan, su secado al sol, su almacenamiento. Luego los usaron para hacer encacahuatado.

Sopa de bolitas

Compartida por Jessarela Miranda Dávila

Ingredientes para 4 porciones

- 1 hoja de laurel
- 2 jitomates
- ¼ kg de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 tallo pequeño de hoja de apio
- 1 ramita de cilantro
- 4 chilacayotes
- ¼ kg de masa de maíz
- Sal
- 1 ½ l de agua
- Queso cotija
- Crema

Utensilios

- Cacerola
- Tabla de picar
- Cuchillo
- Cucharón
- Licuadora
- Coladera

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar la verdura.
2. Preparar el caldillo, agregar en la licuadora el jitomate cortado en cuartos, el ajo y la cebolla con ½ litro de agua. Licuar y reservar.
3. Poner la cacerola a fuego medio y agregar el caldillo (colado).

4. Agregar las ramitas de apio enteras, cilantro y la hoja de laurel. Esperar a que hierva el caldillo.
5. Picar Los chilacayotes en dados chicos. Reservar.
6. Hacer pequeñas bolitas con la masa, estas deben ser de un tamaño que puedan caber en una cuchara. Reservar las bolitas de masa.
7. Después de hervir el caldillo, agregar los chilacayotes y las bolitas, luego bajar el fuego y dejar cocer hasta que los chilacayotes estén tiernos y las bolitas de masa floten (10-15 minutos aproximadamente).
8. Retirar del caldillo los tallos de apio, cilantro y la hoja de laurel.

Para servir

En un plato hondo agregar las bolitas, chilacayote y bolita. Encima agregar una espolvoreada de queso y una cucharada de crema.

Recuerdos de la receta

Siempre nos gusta consentirnos con esta sopa que es muy sencilla pero rica. Esta receta nos la enseñó la abuelita Leonor, mamá de mi esposo.

Frijoles Ayocotes

Compartida por Jessarela Miranda Dávila

Ingredientes para 4 porciones

- **½ kg** de frijoles ayocotes
- **1** cebolla
- **6** dientes de ajo
- **1** tortilla dura
- **½ kg** de chile guajillo seco
- Orégano
- **2** ramas de epazote
- Aceite de canola / girasol

Utensilios

- **2** cacerolas grandes
- Cucharón
- Licuadora
- Machacador de frijoles
- Sartén
- Pala
- Tazón grande

Procedimiento

- 1.** Remojar los frijoles ayocotes desde la noche anterior; previamente lavados y limpios de hojas y piedras.
- 2.** Cocer los frijoles en una cacerola con agua, cebolla, ajo y sal al gusto. (La cocción es a fuego lento por aproximadamente 3 horas).
- 3.** Mover los ayocotes periódicamente y agregar agua caliente cuando haga falta hasta que estén suaves.

4. Enfriar los frijoles después de su cocción y retirar el ajo y la cebolla.
5. Los frijoles ayocotes refritos pueden hacerse unas horas después o al día siguiente.

Para el refrito

1. Picar la cebolla y los ajos muy finos.
2. Trocear la tortilla y el chile guajillo.
3. A fuego medio en un sartén agregar el aceite necesario para freír la cebolla, el ajo, el chile y la tortilla hasta que la cebolla se acitrone.
4. Agregar una cucharada de frijoles ayocotes con caldo al vaso de la licuadora y molerlos junto con la cebolla, el ajo, el chile y la tortilla.
5. Vertir los frijoles molidos en una cacerola que ya esté caliente.
6. Agregar poco a poco más cucharones con caldo y ayocotes, hay que machacarlos e ir agregando más frijoles o caldo según se requiera.
7. Después de machacar los frijoles, dejarlos hervir unos 5 minutos con el orégano y las ramas de epazote a fuego lento.

Recuerdos de la receta

Mi esposo vuelve a la infancia cuando recuerda el olor del refrito y de inmediato piensa en su abuelita Ángela a la que quería tanto. Los frijoles ayocotes, o de otra variedad, se pueden preparar así y acompañar otros platillos.

Melopita

Compartida por Miguel Iwadare

Ingredientes

- **600 g** requesón firme
- ½ taza de miel de abeja
- **1 cda** de maicena
- **1 cda** extracto de vainilla
- Ralladura de 1 limón
- **1 cda** de mantequilla (para el molde)
- **1 cda** de harina (para el molde)
- Papel para hornear

Para el almibar

- ¼ taza de miel
- Agua la necesaria
- Canela en polvo

Utensilios

- Tazón grande
- Taza
- Colador
- Licuadora
- Cuchara de cocina
- Cuchara medidora
- Rallador
- Molde redondo para hornear

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Mojar ligeramente el papel, arrugarlo y acomodarlo en el molde ligeramente engrasado y en harinado.
3. Poner en la licuadora el requesón escurrido, los huevos, la miel, la ralladura de limón y el extracto de vainilla. Se le puede agregar unas cucharadas de jugo de limón, si se desea. Licuar muy bien hasta que no queden grumos de requesón y se obtenga una mezcla tersa.
4. Vaciar la mezcla a un bowl y cernir la maicena arriba de la mezcla, incorporar muy bien.
5. Vaciar la mezcla al molde y hornear de 40 a 45 minutos. La tarta deberá tener la consistencia de un flan muy aguado, al enfriarse terminará de cuajarse. La tarta debe de quedar muy húmeda.
6. Desmoldar la tarta cuando se enfríe completamente. Mientras tanto, diluir la miel con un poco de agua hasta obtener un jarabe.
7. Vaciar el jarabe encima de la tarta y espolvorear con canela en polvo antes de servir.

Recuerdos de la receta

Esta es una tarta de queso de origen griego cuya receta es muy antigua. Se cree que era parte de los alimentos que se proporcionaban a los atletas cuando competían en los juegos deportivos. Ahora es muy popular, ha desbordado las fronteras, la hacemos mucho entre amigos y familiares porque usa pocos ingredientes que están disponibles todo el año y se cocina de forma muy fácil. Otra ventaja es que es muy versátil, pues se le puede agregar fruta fresca, en almíbar o frutos secos.

10 de junio, 2023

Cocinera invitada

Georgina Navarrete Salgado

Verdolagas en rojo

Compartida por Georgina Navarrete Salgado

Ingredientes para 4 porciones

- **2** jitomates guajes medianos
- $\frac{1}{4}$ pieza de cebolla
- **2** dientes de ajo medianos o 1 diente de ajo grande
- **25 g** de chile guajillo (mirasol)
- $\frac{1}{2}$ **kg** de verdolagas muy frescos y limpias
- $\frac{1}{4}$ **kg** de champiñón cremini fileteado
- **1** elote desgranado
- Aceite de oliva
- Sal al gusto
- $\frac{1}{4}$ de cda de pimiento negra molida
- $\frac{1}{4}$ de cda de comino molido
- **1** rama grande de epazote criollo
- $\frac{1}{2}$ **l** de fondo de verduras o pollo

Utensilios

- Cazuela
- Comal o sartén
- Cuchara
- Pala de madera

- Licuadora
- Colador
- Olla

Procedimiento

1. Asar en un comal caliente el jitomate cortado en cuartos, la cebolla cortada en pedazos, el ajo sin pelar, los chiles y el comino.
2. Mover para cuidar que los ingredientes no se quemen. Reservar.
3. Desvenar los chiles y ponerlos a remojar en una olla con agua hirviendo por dos minutos.
4. Apagar, tapar la olla y dejar reposar por quince minutos más.
5. Licuar los chiles remojados junto con el jitomate, sin piel, la cebolla, el comino y el ajo pelado.
6. Poner 2 cucharadas de aceite en una cazuela e incorpora los champiñones fileteados. Dorar moviendo continuamente. Reservar en un recipiente.
7. Repetir el mismo procedimiento con los granos de elote. Reservar en el recipiente de los champiñones.
8. En la misma cacerola, y con el mismo aceite, agregar el chile previamente licuado y colado.
9. Una vez que el preparado haya soltado el primer hervor, bajar el fuego para que no se arrebate y sazonar con sal y pimienta.
10. Incorporar al guiso las verdolagas limpias, sin tallos, previamente desinfectados y escurridos.
11. Incorporar los champiñones y granos de elote. Rectificar la sazón con sal y servir.

Recuerdos de la receta

Mi abuela Toña y el abuelo José eran de Acámbaro, Guanajuato; pero al casarse se mudaron a Uruapan, Michoacán. Mi mamá, Lidia Salgado, nació en el occidente de la Ciudad de México, por mera casualidad, pues mi abuela Toña se alivió aquí cuando vino solamente para hacer unos trámites. En Uruapan nacieron mis cinco tíos y vivieron ahí hasta que mi madre tenía 12 años.

Este plato era un guiso de consumo cotidiano en mi casa y recuerdo que mi mamá, aun cuando tenía que ir también a la oficina, lo cocinaba seguido para la familia. Mi madre (Mamá Lili, como la conocemos por sus nietos) amaba la carne, pero eventualmente hacía cosas sin carne, igual de sabrosas. Estas verdolagas en rojo eran uno de los platillos sin carne que más aplausos ganaba en casa, y de los pocos que mi papá ---carnívoro de marca--- se comía sin chistar, ni quejarse. Se come como plato fuerte pues es caldoso como el pozole. Solo requiere un buen postre y ya; es una comida completa. La cocina de Mamá Lili tiene sabores de Guanajuato y Michoacán.

Sopa milpeña

Compartida por Julio César Lugo

Ingredientes para 4 porciones

- 4 calabacitas
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 3 ramitas de epazote
- 2 ½ l de agua
- 2 chiles serranos
- 2 jitomates
- 3 elotes
- 1 manojo de flores de calabaza
- Quelites al gusto
- 2 cds de aceite
- 5 tortillas
- ¼ kg de queso de rancho fresco
- Sal, la necesaria
- Pimienta al gusto

Utensilios

- Tabla para picar
- Cuchillo
- Cacerola
- Cucharas

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar todas las verduras. Limpiar los quelites quitando las ramas más duras y cualquier otra hierba que no pertenezca a ellos.
2. Pica las calabacitas y el jitomate (sin semillas) en cubos. Picar la cebolla y el ajo finamente.
3. Acitronar la cebolla en una cacerola con un poco de aceite.
4. Agregar el ajo, mezclar y agregar el jitomate.
5. Añadir el epazote y agua suficiente para hacer un caldo.
6. Hervir a fuego alto y al primer hervor bajar el fuego. Rectificar la sazón con sal y pimienta.
7. Añadir los quelites, las flores de calabaza y los granos de elote.
8. Picar el chile serrano e incorporar a la cacerola. Cocinar hasta que suelte el primer hervor.
9. Cortar las tortillas en tiras delgadas y freír en aceite caliente, escurrir y reservar.
10. Desmoronar el queso fresco y reservar.

Para servir

Servir la sopa en un tazón o plato hondo, colocar encima un poco de tiras de tortilla frita y adornar con queso desmoronado.

Recuerdos de la receta

Esta receta la hacía mi abuela, Julia Mayorga Rangel. Ella nos llevaba a un cerro por donde vivíamos en Atizapán. Íbamos después de las lluvias -entre septiembre y noviembre- cuando también es la cosecha de las calabazas y del buen maíz. Nos enseñaba desde prender el fuego y coleccionar las cosas. Llevaba su comal, una olla y allá nos enseñaba a distinguir entre las hierbas, cuáles se podían comer-como las verdolagas, los quintoniles, los quelites-. Entonces los niños jugábamos a juntar las hierbitas y luego ella las revisaba y nos decía "estos sí son quelites, estos sí son quintoniles" También usábamos las cosas que teníamos a la mano y, como era el campo, había muchos

dientes de león y hacíamos ensaladas y guisos con lo que había. Básicamente esta receta yo no la hago en una temporada especial, bueno, excepto cuando es temporada de maíz y está en su mejor momento consumirlo, pero la hago porque es muy reconfortante hacerla y comerla. Me recuerda a mi abuela. Yo soy cocinero gracias a ella, y, por haber crecido en una cocina y por enseñarme todo lo que hago, todo siempre lleva un toque de ella.

8 de julio, 2023

Cocineros invitados

Balbina Pérez
Miguel Iwadare

Sikil Pak

Compartida por Balbina Pérez

Ingredientes para 4 porciones

- 8 jitomates
- 1 cebolla
- 1 manojo de cilantro
- 1 chile habanero
- 200 g de pepita molida o pepita blanca tostada y molida
- Totopos

Utensilios

- Comal
- Licuadora o molcajete
- Tazón
- Refractario

Procedimiento

1. Cortar los jitomates y la cebolla en gajos.
2. Tatemar el jitomate y cebolla en un comal con el chile habanero.
3. Moler lo anterior en molcajete o en licuadora. Si es en molcajete, se muele antes sal, se le quitan las semillas al habanero y se pone junto con los jitomates en el molcajete. Si es en licuadora se licúa con un poquito de agua.
4. Colocar lo molido en un refractario y echar la pepita molida. Disolver la mezcla para que quede como puré y poner cilantro fresco cortado.
5. Servir con totopos.

Manjar blanco

Compartida por Balbina Pérez

Ingredientes para 6 porciones

- **250 g** de coco en trozos y sin cáscara
- **6 cdas** de fécula de maíz
- Azúcar
- **1 l** de leche de coco o de arroz
- Canela en raja y molida

Utensilios

- Licuadora
- Colador
- Paño de cocina o manta de cielo
- Cacerola
- Refractario

Procedimiento

- 1.** Licuar el coco en trozos con 2 tazas de leche, reservando una taza de leche.
- 2.** Colar la leche con el coco sobre un colador y con un paño de cocina o manta de cielo.
- 3.** Exprimir muy bien la manta, volver a licuar los restos de coco 1 o dos veces más con un poco de leche y repetir la operación del exprimido.
- 4.** Desechar las fibras del coco.
- 5.** Hervir la leche con coco, unas rajadas de canela y el azúcar. Una vez que está hirviendo, se le echa la leche fría con la fécula de maíz disuelta.
- 6.** Mover hasta que quede como una natilla.
- 7.** Transferir a un refractario o moldes individuales y se deja enfriar.
- 8.** Antes de servir se espolvorea con canela en polvo.

Agua de limón con chaya

Compartida por Balbina Pérez

Ingredientes para 8 porciones

- 2 l de agua
- 8 hojas de chaya
- 250 g de limón
- Azúcar al gusto
- Hielo al gusto

Procedimiento

1. Licuar la chaya sin el tallo con un poco de agua y colar.
2. Exprimir los limones en un recipiente, colar y reservar.
3. Disolver el azúcar en el agua; agregar el jugo de limón y la chaya licuada.
4. Mezclar bien y servir con hielo.

Recuerdos de la reunión

Balbina nos comparte la receta de los papadzules así como sus recuerdos de estas recetas al inicio de este libro, por lo que corresponde ahora compartir los recuerdos de la reunión, que fue la última de este programa y por lo mismo muy significativa.

En esta ocasión preparamos platillos poco comunes de la cocina yucateca utilizando ingredientes que todos conocemos y algunos productos recogidos de la huerta de Casa Gallina.

Balbina nos contaba cómo en su casa solían cocinar estos platillos y todo lo que llegaron a significar cuando se enteró que eran parte de la cocina tradicional del lugar de origen de su padre.

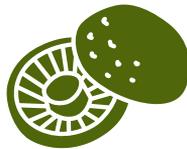
Al igual que otros vecinos, ella nos mostró esa parte de su identidad, cómo pone en valor esos elementos y les otorga un reconocimiento especial al degustarlos en la mesa con los demás.

Esta es la esencia del libro que les presentamos ya que todos los vecinos y colaboradores que participamos en estos talleres habitamos esas historias y sabores que ahora compartimos en estas páginas.



Notas





Historias y sabores que habitamos se
terminó de imprimir en el mes de agosto de 2024
en los talleres de Offset Santiago S.A. de C.V.
San Pedro Totoltepec, Toluca, México.

El tiraje consta de 1000 ejemplares.



Comparte con nosotros cómo utilizas este material en tu comunidad. Tu retroalimentación nos permite dar seguimiento al desarrollo de nuevos materiales.

info@cosagallina.org.mx

CASA GALLINA
CULTURA • COMUNIDAD • MEDIO AMBIENTE