



SABORES del BARRIO

Identidad culinaria de Santa María la Ribera

SABORES del BARRIO

Identidad culinaria de Santa María la Ribera





Primera edición, 2018
Esta publicación es un proyecto de inSite/ Casa Gallina

© De los textos
© De los autores

Edición: inSite/ Casa Gallina
Coordinación editorial: Josefa Ortega
Textos: Miguel Iwadare
Fotografía: Natalia Gaia
Diseño y formación: Luis Miguel Leon
Vinculación comunitaria: Sacnicté Álvarez, Rosa Elba Camacho,
David Hernández y Rodrigo Simancas
Revisión de textos: Rosa Elba Camacho
Producción: Offset Santiago

Miguel Iwadare

Es arquitecto por el ITESM Campus Monterrey y cocinero por la vida. Nieto de japoneses cuya vocación fue la producción y venta de alimentos preparados, ha combinado sus estudios con el trabajo de la familia. Es miembro de ICOMOS Mexicano, donde participa en los comités internacionales de Arquitectura del Siglo XX y de Patrimonio Inmaterial. Se especializa en el estudio e investigación de los sitios de producción agroalimentaria, en la evolución de las cocinas como espacios productivos y en el registro y documentación de las cocinas regionales del país. Publicó cuatro libros sobre cocinas regionales de San Luis Potosí y ha coordinado diversas publicaciones sobre destilados y pulque. Participa en encuentros de cocineros tradicionales e imparte cursos y talleres sobre cocinas patrimoniales.

inSite/Casa Gallina es una asociación civil cuyo proyecto cultural busca instigar procesos de creatividad, de aprendizaje y de convivencia vecinal en el marco cotidiano de Santa María la Ribera.

Sabino 190. Col. Santa María la Ribera, México 06400
www.insite.org.mx

Impreso y hecho en México





Sabores del barrio. Identidad culinaria de Santa María la Ribera es un libro que integra las historias de 29 cocineros y locatarios de distintos negocios de comida de Santa María la Ribera, comisionado a Miguel Iwadare, investigador especializado en culinaria popular, tradicional y étnica. Iwadare ya había impartido talleres de cocina en Casa Gallina, y de manera minuciosa realizó una serie de visitas, conversaciones y degustaciones con muchos de los vecinos involucrados en la gastronomía local, para reunir sus historias de vida y su relación con la cocina y el barrio. Los vecinos compartieron también algunas de las recetas preferidas por sus clientes y que preparan en sus negocios. Muchas de ellas provienen de las tradiciones culinarias de sus lugares de origen, como Hidalgo, Oaxaca, Veracruz, Guerrero y San Luis Potosí; entre otras regiones, cuya diversidad de sazones e ingredientes componen una oferta gastronómica multicultural anclada en la vida cotidiana del barrio.

La comida disponible para las jóvenes generaciones se limita cada vez más a alimentos procesados alejados de la rica tradición cultural del país, por lo que este libro busca reconectar con las cocinas cotidianas que integran en sus platillos ingredientes frescos y nutritivos, accesibles en mercados locales, como los que hay en Santa María la Ribera. Por ello en inSite/Casa Gallina celebramos haber hecho posible esta publicación, y esperamos que sea recibida con entusiasmo por los vecinos.

Este libro busca disfrutar y revalorar la oferta culinaria del barrio cuya pluralidad refleja también la diversidad de sus habitantes y los acervos culturales que conforman la vida barrial de Santa María la Ribera.

inSite/Casa Gallina, como parte de sus iniciativas de sinergias solidarias, comisionó a Miguel Iwadare a realizar la investigación y los textos para esta publicación; como soporte gráfico a su trabajo se invitó a colaborar a la fotógrafa Natalia Gaia. Agradecemos a ambos su colaboración, tiempo, entusiasmo y respeto por la práctica culinaria de las diversas propuestas de la colonia Santa María la Ribera. Agradecemos también a los locatarios del barrio que generosamente los recibieron en sus cocinas y compartieron sus recetas para conformar este libro.



UN PREÁMBULO A LA EXPERIENCIA DEL SABOR

CLAUDIA GASCA



El aroma y sabor de la comida son a lo largo de nuestras vidas el anzuelo de recuerdos que evocan a seres queridos, nos remontan al hogar y barrio en los que crecimos. Ese festín es también una explosión de momentos que se agolpan en el paladar: el gusto de un solo ingrediente puede transportarnos a la casa de la abuela; al puesto donde comíamos cuando éramos niños; o a la fonda del barrio donde desayunábamos en familia. Esto es Santa María la Ribera.

En este barrio, a través de su oferta gastronómica, se reviven las memorias, no sólo del comensal que acude a degustar los chilaquiles, birria, tamales, gorditas o tlacoyos; sino también en las cocinas y negocios de alimentos donde se recuperan las tradiciones y costumbres de quienes han llegado en busca de oportunidades para vivir mejor: Veracruz, Tlaxcala, Oaxaca, Hidalgo, Estado de México, Puebla, Jalisco, Guanajuato o Chihuahua se hacen presentes en el sabor de los guisos que cocinan por medio de ingredientes de las localidades de origen de estos comerciantes, así como con las técnicas y recetas heredadas de las madres, las tías y abuelas. Estos se fusionan con los sabores de los platillos locales para dar un toque distintivo y, con eso, hacerse un lugar en el barrio y revolucionar la cocina de la gran ciudad.

Si los sabores, texturas, aromas y aspecto de la comida reflejan un poco del lugar de origen de cada cocinera y cocinero, también lo hace el gusto y la exigencia de la clientela del barrio en donde confluye gente de todo tipo, desde trabajadores hasta personajes de la vida pública. En otras palabras, la experiencia que rodea la preparación de antojitos, salsas, sopas, guisos y postres está impregnada de la propia historia de vida de cada una de las personas involucradas en las cocinas, hornos y fogones y, al mismo tiempo, de las necesidades de los habitantes, los de antaño, los más nuevos y quienes sólo pasan por ahí de vez en vez. Los negocios ofrecen los platillos tradicionales que los caracterizan; pero se han adecuado a las nuevas formas de comer al incorporar a su menú ensaladas y opciones vegetarianas que, al agregar un toque propio, enriquecen la oferta gastronómica del barrio.



En las fondas, restaurantes y puestos de comida del barrio los habitantes, trabajadores, visitantes de otros puntos de la ciudad y turistas, encuentran un platillo que llena su paladar y también la calidez en el trato. Ambas cosas los hacen volver al lugar aún cuando ya no habiten en el barrio; o no esté entre sus puntos de visita en cada ocasión en la que regresan a la ciudad. Este texto recupera de viva voz de los comerciantes el recuerdo de cómo algunos de los clientes llegaron por primera vez a sus negocios, establecieron una amistad que perdura pese a la distancia y el tiempo; de los que regresan con frecuencia, ahora acompañados de sus propias familias a comer aquel guiso o antojito preferido que les permite vivir el recuerdo y compartir un trozo de sí mismos con quienes quieren.

Hasta aquí hemos podido ver cómo al sabor y variedad se suma el trato para consumir la experiencia culinaria de Santa María la Ribera, un espacio de oportunidades para numerosas familias de la ciudad y otras latitudes que han hecho del barrio un segundo hogar y han dejado su huella para la historia del mismo.

Tienen en sus manos un libro que abre una ventana al barrio, nos muestra, a través de la oferta de alimentos, cómo en Santa María la Ribera se conjugan pasado y presente. Sus cocinas guardan historias de la ciudad y, al mismo tiempo, representan un patrimonio vivo que se experimenta, se valora y disfruta a través de los sentidos, donde el gusto es el más consentido. La gran variedad de recetas que reúne este trabajo es sólo una pequeña muestra de eso. Las memorias e ingredientes de los lugares de origen inundan el entorno de aromas, texturas, colores y sabores que distinguen al barrio de hoy. Los vecinos de toda la vida, los recién llegados, aquellos que trabajan por el rumbo y quienes visitan ocasionalmente el barrio pueden apreciar esta variada oferta de platillos tal y como nos lo demuestra este trabajo. Cada una de estas historias se aviva diariamente en la preparación ingeniosa de cada platillo que, como lo veremos a lo largo de las páginas de este maravilloso libro, recrea el conocimiento de quienes cocinan y es


valorado colectivamente por quienes ahí comemos o hemos probado alguna de las delicias de estas cocinas y establecimientos. La experiencia del comer en estos lugares nos envuelve en una memoria compartida y vincula a través del sabor a otras tradiciones, latitudes y costumbres que se anclan a nuestro presente, los hacemos parte de nuestra vida cotidiana al degustarlos frecuentemente y hacernos clientes de estos sitios que indudablemente son, en nuestra memoria del barrio y en nuestro gusto, un referente.

En las siguientes páginas, a través de los relatos en torno a la preparación de platos fuertes, postres y hasta bebidas tradicionales, como el curado de pulque, podemos advertir que el barrio se convierte en una gran cocina que enlaza a vecinos, comerciantes, trabajadores, visitantes y otros actores que se vinculan a él a través de sus mesas.

En la dinámica de las fondas, restaurantes y puestos de comida que retrata desde adentro este libro, se descubre la identidad culinaria del barrio. Es decir, todos estos negocios y su oferta variada de alimentos y formas de prepararlos son un patrimonio barrial en la medida en que los vecinos y otros actores los reconocen, y los hacen parte de sus vidas. Sus cocinas son lugares en los que se fusiona el pasado a partir de las historias dentro de ellas; pero también en el contexto del barrio, se reinventan constantemente en el presente para seguir vivas en el gusto y preferencia de los comensales. Todo apunta a que el barrio tiene una identidad culinaria, su oferta de alimentos fusiona memorias, conocimientos y tradiciones que se despliegan en el presente a través de una experiencia única que se reinventa cada día a través de una salsa, una guarnición o un ingrediente secreto. Para comprobarlo, esta publicación nos deja entrar hasta la cocina, sus relatos consiguen abrirnos el apetito y nos invitan a recorrer el barrio para probar y reafirmar que es un lugar con mucho sabor.



LOS LUGARES

A man with glasses and a mustache, wearing a checkered shirt and a blue apron, is in a kitchen. He is leaning over a large pot on the stove, stirring its contents with a spoon. In his other hand, he holds a plate of food, which appears to be a taco or a similar dish. The kitchen has wooden cabinets, a sink, and various kitchen items hanging on the wall, including pots and pans. The lighting is warm and indoor.

ANTOJERÍA

EL CHANEQUE DE TLACOTALPAN

Sr. Francisco Javier Cámara Reyes
Sra. Elvira Sofía Ríos González

Es la cocina jarocho
De sabor inigualado
Su buen róbalo guisado
Al Chaneque no reprocha
Es de la miel melcocha
Como el tismiche en acuyo
Al cual siempre atribuyo
Un poder afrodisíaco
Que si te comes un taco
Te prende como a un cocuyo.

Décima dedicada a la cocina de El Chaneque
Autor: Luis Miguel Cruz Lara J.

Francisco es originario de Tlacotalpan, Veracruz y está casado desde hace 36 años. Toda la sazón de sus platillos tiene influencia veracruzana e inclusive muchos de los ingredientes que utiliza para cocinar los trae de Xalapa y comunidades aledañas.

Miembro de una gran familia tlacotalpeña, él llegó a la Ciudad de México en 1973 a los 23 años para estudiar medicina veterinaria en la UNAM y en ese entonces se quedaba con una tía que según sus palabras “no lo dejaba andar de vago” por lo que le asignaba responsabilidades en la casa, incluyendo el preparar sus propios alimentos. Esto no representaba ningún problema para él pues desde pequeño aprendió a guisar con su madre; además la familia había adquirido una panadería y observaba cómo se hacía el pan. En esta panadería él era el encargado de hacer el dulce de guayaba, oficio muy reconocido en el pueblo, pues quienes se dedicaban a esto tenían múltiples marcas de quemadura en sus brazos por el caramelo que saltaba de los cazos de cobre. A él nunca le pasó esto porque se ponía camisas de manga larga. Aprendió a preparar tamales de elote típicos de Veracruz, entre otras cosas. Posteriormente se fue a Argentina a hacer una especialidad. Ahora es un médico retirado, trabajó muchos años desarrollando vacunas en laboratorios y aunque ya no se dedica a esta profesión, elabora pomadas y esencias medicinales a base de plantas. Todo esto lo hace siempre acompañado de la música, como buen veracruzano, tanto así que toca el pandero y está aprendiendo a tocar la jarana.

Entre los ingredientes que trae de Xalapa destaca un chile seco ahumado muy aromático que la gente confunde con el chile morita y es el que usa para hacer

sus famosas entomatadas. También trae sal gruesa no tratada y acuyo u hoja santa. Generalmente no cocina mariscos pero cuando puede, consigue un pescadito casi en forma de larva que atrapan en el río Papaloapan. Este pescado es llamado tismiche y lo prepara a la vizcaína, en tortitas o en caldillo. Estos platillos reflejan la gran influencia francesa, española, japonesa y china, por el uso del aceite de oliva, las uvas pasa, y el plátano macho.

Francisco es el cocinero de este lugar que abrió hace 3 años y entre sus especialidades encontramos los chilaquiles rojos, que hace con chile guajillo, jitomate y cebolla sazonados con una rama de epazote. O los verdes que hace con tomatillos, cebolla, ajo cilantro y epazote. Comenta que a veces los piden hirviendo, ya que los hace “como se debe”, esto es hirviendo la salsa y después agregando los totopos. También prepara un pescado que mete a cocinar en una salsa a base de hoja santa, tomate, chile jalapeño, ajo y cebolla; el estofado y el frito. Todos estos platillos están elaborados con ingredientes naturales sin procesar y poseen una clara huella veracruzana. Los viernes ofrece los tacos de canasta con los guisados que él personalmente prepara, como la papa, el frijol, el chicharrón o el mole verde.

Recuerda que cuando llegaba de visita a Tlacotalpan su madre siempre le preguntaba si quería comer mole, y al responder que sí, ella se iba al mercado a comprar todos los ingredientes. Entre sus anécdotas menciona al taxista que llegó un día a su restaurante ordenando mole diciendo que si le hacía daño no regresaría, y ahora trae gente a comer al lugar. También nos cuenta sobre el ingeniero que pidió estofado y el muchacho de Tuxpan que pidió entomatadas, en ambos casos cuando fue a sus mesas encontró a sus comensales llorando, pues el primero recordó a su madre al comer el estofado y el segundo a su abuela al probar las entomatadas. A Luis Miguel, el autor de la décima y paisano de don Francisco, le pasó exactamente lo mismo cuando probó las entomatadas. Comenta que con el primer bocado súbitamente se transportó en el tiempo y el espacio y se vio como un niño sentado en la mesa familiar. La Antojería se ha convertido así en la embajada de todos los tlacotalpeños que añoran su tierra, sus olores y sus sabores. Luis Miguel afirma, a este sitio no vienen clientes, vienen amigos que ven en Francisco a un padre que cura el alma, el cuerpo y el hambre. Así de auténtica es su cocina. Las recetas que nos comparte vienen de la cocina familiar, surgidas de la casa materna de Tlacotalpan.

Francisco concluye diciendo: El calor veracruzano lo transmito al preparar la comida, y este se refleja en los sabores de cada plato.



01 | FRITO CON ARROZ (Y FRIJOLES DE LA OLLA)

INGREDIENTES

- 1 ½ kg Pulpa de cerdo (puede ser espinazo o carne de res, se aconseja usar cerdo)
- 5 Chiles guajillos que no piquen
- 5 Chiles pasilla
- 10 Chiles anchos
- 2 Jitomates
- 5 Dientes grandes de ajo
- ½ Cebolla grande
- 5 cdas Aceite vegetal
- 2 Papas grandes cortadas en cubos pequeños
 - Sal al gusto

PARA LOS FRIJOLES

- Frijoles negros cocidos de la olla
- 1 Cebolla picada
- 3 Chiles jalapeños picados al gusto (depende del grado de picor que se desee)
- 2 cdas Aceite vegetal
 - Sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

Se limpian los chiles y se hierven con el jitomate, el ajo y la cebolla. Se sazona con sal. Se licúa todo y se aparta. Si la mezcla resulta muy espesa, diluirla con un poco de agua.

En una olla exprés se pone a calentar aceite y se incorpora la pulpa de cerdo para sellarla, se agregan las papas, se revuelve bien, se agrega la salsa de chiles y se cierra la olla. Se deja al fuego lento por unos 40 minutos. Se saca del fuego.

Mientras se ponen a calentar las 2 cucharadas adicionales de aceite y se sofríe la cebolla y el chile picado, se sazona con sal. Una vez hecho el sofrito, se adicionan cucharones de frijoles negros (con su caldo) de la olla previamente cocidos. Se revuelve muy bien evitando machacar los frijoles.

MONTAJE

En un plato se coloca el frito y se acompaña con arroz blanco. Se sirve con un tazón de frijoles negros y tortillas recién hechas.



02 | ESTOFADO DE POLLO

INGREDIENTES

- | | | | |
|---------------|---|---------------|--------------------------------------|
| 16 pzs | Pollo con piel (se sugiere 4 piernas y 12 muslos) | 200 g | Uva pasa |
| 1 | Manojo de cebollita cambray | ▪ | Pimienta negra molida |
| 1 | Cebolla grande | 5 cdas | Azúcar mascabado |
| 1 ½ kg | Jitomate | 3 | Hojas de laurel |
| 1 ½ kg | Papa | 1 | Pizca de orégano, tomillo y albahaca |
| 6 | Zanahorias | ▪ | Sal de ajo al gusto |
| 200 g | Almendras | | |

MODO DE PREPARACIÓN

Se pican las verduras y se pelan las almendras (se ponen a hervir en agua para que se les despegue la piel y se puedan pelar).

Se sazona el pollo con sal de ajo y pimienta.

En una olla exprés con un poco de agua se coloca una cama con la mitad del pollo y se vierte la mitad de las verduras, almendras y las uvas pasas. Se coloca la otra mitad de pollo y encima el resto de las verduras, almendras y uvas pasas.

Se vierten 5 cucharadas soperas de azúcar mascabado y se colocan las hierbas de olor.

Se tapa la olla y se pone a fuego moderado por 20/30 minutos. Se saca del fuego.

MONTAJE

El estofado se sirve en un plato y se acompaña con arroz blanco.





BIRRIERÍA
EL GÜERO
Sr. David García
Sr. Adrián Cárdenas

El señor David es un hombre callado que siempre está muy atento a lo que deseen sus clientes. En esta ocasión nos recibe el señor Adrián, quien es el encargado de esta birriería que ofrece un par de especialidades desde que abre por la mañana. Él nos cuenta que su patrón es originario de Concepción de Buenos Aires, Jalisco; una bellísima región de bosques de coníferas al sur del Lago de Chapala.

Corría el año de 1968 cuando el Güero, como es conocido el señor David, llega a la Ciudad de México y se establece en Garibaldi. Trabaja en varios lugares como mesero y en 1998, treinta años después de su llegada, decide abrir un negocio. Éste se ubicaba sobre la calle de Jaime Torres Bodet frente a la Alameda. Una de sus empleadas posteriormente nos comenta que el Güero fue socio de ese restaurante hasta que decidió independizarse y abrir el lugar en el que se encuentran actualmente.

Han tenido los mismos platillos desde que abrieron, basados en recetas inspiradas en la gastronomía de la Sierra del Tigre, como la birria, la costilla de res asada y la jericalla, el postre jalisciense por excelencia. También ofrecen pozole, queso fundido y frijoles guisados.

La birria es el platillo que más representa su estado, ya que la receta original es de su familia. Adrián comenta que como el mole, cada familia de la región posee su propia receta y todos reclaman tener la mejor. En este caso los clientes son los que comentan que la receta familiar de El Güero es lo que los hace volver, pues es diferente a las otras birrias que han comido. La característica principal es que la birria está hecha con carne de chivo, que ellos compran en el rastro de Ferrería en Azcapotzalco, aunque algunas veces, cuando el chivo escasea, la hacen de borrego. Esta es presentada de forma clásica, la carne es servida adentro del consomé y todo se acompaña con un buen tazón de frijoles, salsas y una buena ración de grandes tortillas hechas en la birriería.

Las costillas de res son el otro platillo favorito de sus clientes y a veces la gente se refiere al negocio como Las Costillas. Estas se sirven con cebollitas de cambray y con un tazón de frijoles de la olla que también cocinan con una receta propia.

El lugar es particularmente conocido por algunos actores que lo frecuentan cada vez que se graba alguna escena de una telenovela o película en la Alameda del barrio, que se ubica a pocos metros del lugar.

03 | COSTILLA DE RES "EL GÜERO"

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 4 Costillas de res de 200 g c/u
- 1 Manojito de cebollas de cambray
- ½ kg Frijoles bayos
- ½ Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 1 Ramita de epazote
- Sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

FRIJOLES DE LA OLLA

El día anterior se limpian los frijoles y se ponen a remojar.

Pasado este tiempo se ponen en una olla de barro con agua, se le agrega la cebolla, el ajo y la ramita de epazote. Se ponen a cocer por 2 horas o hasta que los frijoles estén tiernos. Se le agrega sal al final de la cocción.

COSTILLA

Se corta la carne de las costillas sin separarla completamente, se unta con sal y se ponen a asar en una parrilla de carbón. Se giran varias veces hasta que la carne esté completamente asada.

A un lado de la carne se ponen las cebollas de cambray a asar.

MONTAJE

La costilla de res se sirve en un plato acompañada por algunas cebollitas asadas. Como acompañamiento se sirve un tazón con frijoles de la olla, salsa roja y salsa pico de gallo.



04 | SALSA ROJA DE CHILE CATARINO

INGREDIENTES

- 50 g Chile catarino
- 50 g Chile de árbol
- 2 Jitomates
- ½ Cebolla
- 1 Diente de ajo
- Sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

Los chiles se limpian y se asan junto con la cebolla y el ajo.

Todo esto se muele junto con el jitomate que ha sido hervido y se le ha quitado la cáscara. Se le puede agregar un poco del agua de cocción del jitomate si la salsa resulta muy espesa. Se sazona con sal.

NOTA

El chile catarino pertenece a la familia de los chiles mirasol, se cultiva principalmente en Zacatecas y Aguascalientes. Es muy parecido en forma y sabor al chile cascabel. Si no consigue chile catarino, puede utilizar el cascabel sin que se modifique substancialmente el sabor de la salsa.





COCINA

LA TORRE

Sra. Irene Flores Soto

Sra. Sandra Méndez Flores

La señora Irene llegó a la Ciudad de México hace cuarenta años procedente de Chihuahua. Buscaba trabajo de mesera, mismo que encontró en algunos restaurantes de las Colonias Roma y Anzures, en donde trabajó cerca de veinte años.

Comenta que por la mañana trabajaba como cocinera y por la tarde se le asignaba el puesto de mesera. De esta manera adquirió muchos conocimientos y fue cuando aprendió realmente a guisar, aunque el gusto y el modo de cocinar lo aprendió de su madre. Esto se refleja en muchos de los platillos que ofrece en su negocio.

Irene llega al barrio con su familia en 2008 y abre un lugar muy chiquito en donde vendía comida. Los inicios fueron muy duros, pues en promedio solo lograba vender 10 desayunos y 20 comidas. Le tomó tres años acreditarse entre la gente del lugar. A pesar de esto, ella siempre ofreció tres guisados en las comidas corridas, aparte de la sopa, el arroz, la pasta y las aguas frescas que están hechas con frutas naturales.

Al preguntarle sobre la influencia nortea en su cocina, sonríe y parece recordar los platillos de su tierra. Frecuentemente ofrece guisados de la cocina del norte y los prepara con muchos ingredientes que manda traer de Chihuahua, como el queso de los menonitas, la nuez pecana cultivada en Jiménez, Camargo o Conchos, o los chiles güeros. La gente siempre nota la diferencia en el sabor y le preguntan de dónde trae sus ingredientes.

Entre los platillos nortea que ofrece podemos encontrar el pozole nortea, que es blanco y lo hace con carne de cerdo o pollo; los clásicos huevos nortea con machaca; las enchiladas nortea, en donde usa el queso Chihuahua original, chile guajillo y cebolla; o los frijoles bayos que se frien con chile güero, poco conocido en la Ciudad de México. También ofrece antojitos que se identifican con la cocina de Chihuahua, como los burritos nortea o las chimichangas, hechos con tortilla de harina de trigo de gran tamaño.

Los platillos que más le piden sus comensales son los chiles rellenos como los hacen en su tierra: chiles poblanos rellenos de picadillo, capeados y acompañados con una ensalada de col, zanahoria y *tomate* (recordemos que en el norte el jitomate es llamado tomate. El miltomate es conocido como tomatillo o tomate verde). También cocina mucho la carne asada con chilaquiles; comenta que

piensa que la popularidad de este platillo es que cocina la salsa con mucho epazote, y que en lugar de ponerle salsa a los totopos de maíz, echa estos en la salsa para que se impregnen y luego los saca y los sirve. Los chilaquiles los acompaña con crema, queso y cebolla. El único guiso que no tuvo tanta aceptación fue el menudo y por eso ya no lo ofrece.

Después de 10 años, Cocina La Torre recibe a sus comensales con un ejército de empleados vestidos de verde. A un costado de la Cocina abrió una tortería que ofrece el servicio a domicilio. Resalta entre el menú la torta a la Torre, la cual lleva champiñones, quesillo y pechuga de pollo asada. Sus ensaladas también son famosas porque aparte de nutritivas, son muy abundantes.

Irene recuerda varias anécdotas con sus clientes. Recuerda con cariño a una cliente muy fiel que desde que abrió le ha comprado comida. También nos cuenta de un señor proveniente de Zacatlán de las Manzanas, Puebla, que la visita cada septiembre para comer los chiles en nogada que hace. Ella no sabía hacerlos pero hizo la prueba y le gustaron, la diferencia es que utiliza la nuez pecana que trae de Chihuahua en lugar de la nuez de Castilla tradicional. Esto los hace diferentes.

Este año celebrará el décimo aniversario de Cocina La Torre junto con toda su familia. Ella nos termina diciendo: este barrio me recibió y mientras me sienta bien, aquí me quedaré.

Irene nos comparte tres recetas bien nortea que nos recuerdan los inmensos paisajes del desierto de Chihuahua, sus barrancas y el cercano Mar de Cortés: Los Tres Reyes a la Diabla, un platillo de mariscos que ella inventó. La carne a la disco, que no es otra cosa que la tradicional discada nortea, llamada así porque es un guiso que los vaqueros y agricultores cocinan en el campo utilizando un disco de tractor (ella se trajo su disco de Chihuahua, pero no lo utiliza para cocinar en el negocio), y la capirotada estilo Chihuahua, el dulce más típico de este estado durante la Cuaresma.

05 | LOS TRES REYES A LA DIABLA

6 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | | | |
|------|----------------------------|--------|-----------------------|
| ½ kg | Pulpo cortado en trozos | 1 | Cebolla grande |
| ½ kg | Calamar cortado en rodajas | 4 | Dientes de ajo |
| ½ kg | Camarón cocido | 50 g | Mantequilla |
| 50 g | Chile puya | 4 cdas | Aceite de oliva |
| 50 g | Chile de árbol seco | 25 g | Piloncillo |
| 50 g | Chile chipotle seco | 1 | Pizca de clavo molido |
| 1 tz | Vinagre blanco | 1 | Pizca de orégano |
| 1 tz | Jugo de naranja | ▪ | Sal al gusto |

MODO DE PREPARACIÓN

Los chiles se limpian, se asan y se ponen a remojar en agua caliente con el vinagre, el piloncillo molido, el clavo molido y el orégano.

En una cacerola grande se pone la mantequilla y el aceite de oliva a calentar, se le agrega la cebolla fileteada y el ajo picado y se sofríe muy bien. Se le agrega el jugo de naranja y cuando rompa el hervor se le agregan los mariscos, los cuales se deben de cocinar no más de 5-7 minutos.

Se muelen los chiles remojados con un poco del agua y se le agregan a los mariscos. Se continúa la cocción por 5-7 minutos más y se retira del fuego.

MONTAJE

Se sirven los mariscos en un plato acompañados con arroz blanco.



06 | CARNE A LA DISCO

INGREDIENTES

½ kg	Carne de cerdo	6	Jitomates
½ kg	Carne de res	2	Chiles serranos
½ kg	Piezas de pollo sin hueso	1	Cebolla
100 g	Tocino	4	Dientes de ajo
100 g	Salchicha	¼ tz	Taza de aceite vegetal
100 g	Chorizo	▪	Sal de grano al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

Se pican todas las carnes. El tocino se corta en trozos y la salchicha se rebana.

En una sartén se fríe el chorizo con las salchichas, se reservan.

En un disco de tractor (o en una sartén muy grande) se fríe el tocino junto con la cebolla y el ajo picados.

Se colocan en la orilla del disco o se sacan de la sartén y se colocan las carnes a freír con aceite.

Cuando las carnes estén bien fritas se le agregan todos los embutidos (salchicha, chorizo y tocino con cebolla y ajo)

Se pican los jitomates y los chiles serranos para hacer un pico de gallo y se le agrega a las carnes.

Se revuelve muy bien, se sazona con sal y se retira el disco del fuego.

MONTAJE

Se sirve la carne a la disco en un platón y se hacen tacos con tortillas de harina de trigo. En caso de que este platillo se haga en el campo, los tacos se hacen directamente en el disco.



07 | CAPIROTADA ESTILO CHIHUAHUA

12 A 16 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| 10 Bolillos del día anterior rebanados en piezas de 1.5 cm de grosor. | 1 tz Almendras peladas, tostadas y fileteadas |
| ¾ l Agua | 1 tz Uva pasa |
| 350 g Piloncillo | ½ tz Coco rallado y endulzado |
| 3 Rajas de canela | ½ tz Grajea de colores |
| 1 tz Nueces pecanas | 120 g Mantequilla |
| 1 tz Cacahuete pelado y tostado | 250 g Queso Chihuahua |

MODO DE PREPARACIÓN

Los bolillos cortados deben de estar duros. Si no fuera así, tostarlos un poco en el comal. Embarrarlos mantequilla por los dos lados y dorarlos en el horno.

Mientras tanto, preparar una miel hirviendo el agua con el piloncillo y la canela.

Acomodar en una cazuela una capa de bolillo dorado, esparcir la mitad de las semillas (nuez, cacahuete y almendra), la mitad de las uvas pasa, la mitad del coco rallado, la mitad de la grajea y la mitad del queso Chihuahua rallado. Mojar muy bien con la miel de piloncillo. Repetir el procedimiento una vez más y terminar mojando con la miel.

Meter la cazuela al horno, sin cubrir, por 25-30 minutos a 180° C o hasta que el queso se haya gratinado.

MONTAJE

Se puede consumir frío o caliente.





COCINA
VICKY
Sra. Virginia Alfaro

La señora Virginia es una de las pocas personas que tiene sus orígenes en la Ciudad de México, aunque vivió por seis años en Ensenada, Baja California. Ella llegó hace 28 años al barrio y ya se quedó aquí.

La historia de la señora Virginia en este barrio es larga. Por pura casualidad conoce a un señor que tenía una pozolería en el barrio y comenzó a trabajar ahí. Tiempo después se asoció con él y siguieron trabajando juntos hasta que un día se deshace la sociedad y ella comienza a buscar un lugarcito para continuar con el negocio de venta de alimentos. Recuerda con nostalgia que el primer día que trabajó en la pozolería cocinó albóndigas y asado de pollo, que es una receta típica de la Ciudad de México.

Encuentra un lugar montado en una esquina en donde le traspasaban todo y ahí permaneció durante trece años, después se cambió a una esquina mucho más concurrida y grande sobre la calle de Alzate, en donde ahora se encuentra una tienda de conveniencia. El lugar era muy bueno pero cuando la venta subió la renta también comenzó a subir, así que decidió buscar un local más pequeño que no le causara tantos gastos.

Tiene la suerte de hallar el local ideal sobre la calle de Cedro y ahí dura seis años. Ahora lo ha cedido a una de sus hijas para que continúe el mismo negocio. Hace casi dos años conoce al propietario del local en donde se encuentra actualmente, el señor Cabrera, quien lo usaba como bodega y amablemente se lo muestra. Con una parrilla adapta el lugar y poco a poco, durante 18 meses ha ido acondicionando el sitio.

Ella nos cuenta que el gusto de la cocina lo adquirió de su madre Chelo, originaria de esta ciudad, quien cocinaba todo el tiempo para ella y sus hermanas. Chelo posee un vasto conocimiento culinario pues su padre era militar y vivió en muchas ciudades de México, quedándose definitivamente en Querétaro.

Ya independiente, Chelo vuelve a la Ciudad de México, trabaja como enfermera y al jubilarse compra un terreno en Tizayuca, Hidalgo, en donde vive actualmente. A pesar de que le han hecho siete cirugías y tiene una movilidad limitada, ella sigue cocinando. Para Virginia su madre es un gran ejemplo de perseverancia y todos los platillos que cocina en la fonda son recetas que su madre le enseñó.

Fonda Vicky es conocida porque los guisos que ofrece llevan poco o nada de picante. Por ejemplo, los chilaquiles (que se terminan muy rápido) y las enchiladas llevan una salsa hecha con jitomates. Sin embargo, hace salsas picantes y las pone en la mesa para los clientes que prefieran algo picante.

Recuerda a muchos de sus clientes porque siempre los ha consentido. Tiene una clienta vegetariana y a ella le hace tacos de zanahoria y de flor de Jamaica; u otros hermanos que van desde que eran niños y nos cuenta que la madre de estos les daba dinero para que compraran dos comidas, pero solo compraban una, la dividían entre los dos y con el resto del dinero se iban a jugar a las maquinitas. También tiene clientes de la tercera edad que la han seguido desde que abrió su primer negocio.

Está muy agradecida con todos sus clientes y por las oportunidades que le ha dado la vida, a pesar de haber pasado por tiempos difíciles, como el primer día que abrió la actual fonda, pues como no tiene ningún letrero, solo vendió tres comidas. Esto le ha permitido criar y darle educación a sus tres hijos.

Las recetas que nos comparte son de platillos de la cocina familiar. No sabe cuál es el origen del capón (o del nombre del platillo) pero recuerda que sus tías lo hacían muy seguido para el desayuno. Probablemente se deriva de un platillo típico del norte de Guanajuato y puede llevar masa y/o chicharrón. El ingrediente más característico y lo que le da su sabor peculiar es el xoconostle, aunque no lo ofrece en la fonda porque a mucha gente no le gusta el sabor ácido que le confiere.

La otra receta es de los peneques originarios de la Ciudad de México y cuenta que de niña todo el tiempo los comía. Le transmitió este gusto a su hija y ahora también a muchos de sus clientes.



08 | CAPÓN

6 PORCIONES

INGREDIENTES

- 3 Cebollas
- 4 tzs Caldo de pollo
- 3 Xoconostles
- 12 Huevos
- 2 Chiles pasilla para el montaje
 - Aceite vegetal (el necesario)
 - Sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

En una cazuela grande y muy amplia (deben de caber los 12 huevos separados) se pone a calentar aceite, se parten las cebollas en gajos delgados y se fríen hasta que comiencen a tener un tono transparente. Se vierte el caldo de pollo y cuando suelte el hervor se agregan los xoconostles pelados, sin las semillas y cortados en gajos.

Se deja a fuego moderado hasta que vuelva a soltar el hervor y se van colocando los huevos en forma separada, sin revolver y sin romperles la yema (a modo de huevos escalfados o pochados), se puede agregar más caldo si el guiso se seca. Se sazona con sal y se tapa por el tiempo necesario según el cocimiento deseado.

El chile pasilla se abre y se limpia, se asa en un comal y con unas tijeras se cortan cuadritos de 1 a 2 cm de largo. Opcionalmente las tiras se pueden dorar ligeramente con un poco de aceite.

MONTAJE

En un plato se colocan dos huevos con la parte correspondiente de cebolla y xoconostle, se baña con un poco del líquido. Encima de las yemas se coloca un poco de cuadros de chile pasilla. Se sirve con bolillo recién sacado del horno.



09 | PENEQUES DE QUESO

6 PORCIONES DE 2 PIEZAS

INGREDIENTES

- | | | | |
|-------|-------------------------|---|---------------------------|
| 12 | Tortillas de maíz | 2 | Dientes de ajo |
| 4 | Huevos | 1 | Cebolla grande |
| 500 g | Quesillo (queso Oaxaca) | ▪ | Aceite vegetal para freír |
| 6 | Jitomates | ▪ | Sal al gusto |

MODO DE PREPARACIÓN

En una olla se pone a hervir aproximadamente 2 litros de agua, cuando suelte el hervor se colocan los jitomates a los que se les ha hecho una incisión en forma de cruz por la parte de arriba. Se dejan cocer por 10 minutos o hasta que la piel comience a separarse. Se sacan, se escurren y se les retira la piel.

En una licuadora se colocan los jitomates, los dientes de ajo, la cebolla cortada en gajos, sal y un poco de agua. Se licúa y se vierte en una cacerola al fuego con un poco de aceite. Se deja hervir hasta que el líquido tome un color rojo más vivo. Se reserva.

Se deshebra el quesillo, se calientan ligeramente las tortillas para que no se rompan al doblarse. Se rellenan con el quesillo, se les puede poner un palillo para que no se desdoblén.

Se separan las claras y las yemas. En un recipiente muy limpio (sin grasa) se baten las claras a punto de nieve con una pizca de sal, se incorporan cuidadosamente las yemas con movimientos envolventes.

En una sartén se calienta aceite para freír.

Las tortillas se capean con el huevo batido y se fríen en el aceite caliente, pocas a la vez. Se sacan y se les escurre el exceso de aceite.

MONTAJE

Se colocan 2 peneques en un plato hondo y se bañan con abundante caldillo de jitomate.

NOTA

Los peneques también pueden servirse rellenos de frijoles, requesón o carne picada.





COMEDOR COMUNITARIO

ALIS

Sra. Esperanza Herrera Vázquez

La **señora Esperanza** viene de la Delegación Iztapalapa y llega al barrio hace 3 años al casarse con su esposo. Su madre es originaria de Tlaxcala y su padre de Guanajuato, pero durante su infancia y juventud nunca le inculcaron la pasión por cocinar. Recuerda que a ella y a sus hermanos siempre les llevaban la comida hecha a casa.

Anteriormente había trabajado en algunos Comedores Comunitarios y ha sido ahí en donde aprendió todo lo que sabe respecto a la cocina y a la administración de un negocio de alimentos. Cuando se mudó al barrio vio que mucha gente comía frituras o galletas y refrescos sentados en la calle porque no podían pagar una comida en alguna fonda y decidió tramitar los permisos para abrir un comedor comunitario, pues sintió que había mucha gente necesitada.

Los Comedores Comunitarios son una iniciativa de la Secretaría de Desarrollo Social del Gobierno de la Ciudad de México y su objetivo es promover una cultura de la alimentación para mejorar los hábitos alimentarios. Se ubican en zonas de marginación y se dirigen a personas con desigualdad social.

El Comedor Comunitario Alis tiene apenas un año funcionando pero ya es ampliamente conocido en la zona, ya que Esperanza decidió ofrecer platillos creados por ella basados en la cocina mexicana, aunque junto con la capacitación le ofrecieron un manual con más de 250 recetas (que se puede bajar en línea) y menús balanceados para que pudiera ampliar su carta. También utiliza muchos granos y semillas locales, como el amaranto.

De esta manera y gracias a los platillos que ofrece, desde el primer día que abrió el flujo de gente que va a comprar comida no para. Nos explica que todos pueden ir por comida a su comedor; basta llevar los contenedores necesarios (también se puede comer ahí, pero el espacio es reducido y apenas caben 3 mesas con capacidad para una docena de personas), anotarse en una libreta de registro y pagar. No hay un límite de comidas para comprar. En algunas ocasiones ha llegado a vender hasta 220 comidas en un día.

SEDESO la apoya cada quince días con una despensa compuesta por arroz, lentejas, frijoles, sopa de pasta, atún, amaranto, nopales, aceite, sal, tortillas y agua embotellada en garrafón. El resto de los ingredientes tiene que comprarlo ella y comenta que prefiere sacrificar algo de sus ganancias y utilizar el dinero para

comprar productos variados y de buena calidad, sobre todo las verduras que utiliza para sus platillos.

En el menú que varía todos los días ofrece una sopa aguada, una sopa seca, dos o tres opciones de platillo fuerte y un agua fresca de frutas naturales, además de un paquetito de galletas como postre. Los platillos más solicitados de su carta son el pozole, las tortas de atún con amaranto y zanahoria, la carne al pastor, los antojitos como sopes o pambazos, y los tacos de zanahoria o la cochinita pibil, cuyas recetas nos comparte.

Recuerda cómo casi desde el inicio 11 chicas y 1 chico de una escuela cercana llegaron un día pidiéndole que les hiciera de desayunar. Ella accedió y les ofrecía huevos preparados de diferentes maneras, galletas y café. Los chicos estaban muy contentos y le dijeron que se sentían muy cómodos porque los trataba bien y los hacía sentirse como si fueran sus hijos. Un día le dijeron que al día siguiente llegarían todos juntos a desayunar y ella se preparó y les hizo chilaquiles, al terminar de desayunar le entregaron un sobre con vales de despensa por lo bien que los atendía. Eso nunca lo olvidará. Actualmente ya no dejan salir a estos chicos a desayunar pero siguen pidiendo sus desayunos para llevar.

La señora Esperanza concluye diciendo: “Seguiré haciendo esta labor con mi corazón y mi alma porque lo que más me satisface son las muestras de agradecimiento de la gente”.



10 | TACOS DE ZANAHORIA

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | | | |
|-------|---------------------|------|------------------|
| 16 | Tortillas de maíz | 50 g | Mantequilla |
| 4 | Zanahorias medianas | 1 tz | Crema |
| 1 | Cebolla | | ▪ Aceite vegetal |
| 250 g | Queso Cotija | | ▪ Sal al gusto |

MODO DE PREPARACIÓN

Se pelan las zanahorias y se rallan. La cebolla se filetea.

En una sartén se pone la mantequilla y se pone a sofreír la cebolla y la zanahoria rallada hasta que la cebolla esté transparente, se sazona con sal.

Se calientan las tortillas y se les pone en medio una cucharada del guiso de zanahorias, teniendo cuidado que no se desborde por las orillas.

Se forma el taco y se coloca en una charola (se le puede poner un palillo para que no se desenrolle).

Se calienta el aceite en una sartén y se fríen los tacos, pocos a la vez. Se colocan sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa.

MONTAJE

Se ponen cuatro tacos en un plato, recordando quitarles los palillos. Se les pone un poco de crema encima y se espolvorean con el queso Cotija desmoronado.

NOTA

Si se desea preparar un platillo menos calórico, los tacos formados se pueden barnizar ligeramente con aceite. Precalentar el horno a 180 °C, poner los tacos en una charola metálica y hornear por 15 minutos, voltear los tacos y seguir horneando por otros 15 minutos o hasta que los tacos estén crujientes. Sustituir la crema por yogurt sazonado con sal y un poco de hierbas de olor.



11 | COCHINITA PIBIL ESTILO DOÑA PERA

8 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | | | |
|-------|--|---|--------------------|
| 1 kg | Filete de cerdo | 1 | Manojo de cilantro |
| 1 kg | Mascarita (es el cuero de la cabeza del cerdo) | 2 | Cebollas moradas |
| 1 | Barrita de pasta de achiote | 1 | Cabeza de ajo |
| 2 tzs | Vinagre blanco | 1 | Hoja de plátano |
| 1 tz | Jugo de naranja | ▪ | Sal al gusto |

MODO DE PREPARACIÓN

Un día antes se pone a marinar la carne con la mitad de la barra del achiote licuada junto con el vinagre, 3 dientes de ajo y 1 cebolla.

Al día siguiente se cubre una olla exprés con las hojas de plátano, se pone la carne con la marinada y se deja cocer por 30 minutos aproximadamente.

Se saca la carne. El filete se deshebra y la mascarita se pica finamente.

En una cazuela de barro se pone la carne y se le agrega la otra mitad de la barrita de achiote disuelta en el jugo de naranja. Se pone a cocer hasta que se haya evaporado la mayor parte del líquido.

Se filetea la cebolla restante y se pica finalmente el cilantro.

MONTAJE

En un plato se pone una porción de cochinita pibil, se le esparce la cebolla morada y el cilantro picado por encima. Se acompaña con arroz blanco y tortillas de maíz.

NOTA

También se puede hacer una salsa de chiles habaneros de varios colores finamente picados y sazonados con limón y sal. Se pueden sustituir los chiles habaneros por chiles güeros.





GORDITAS

LA HIDALGUENSE

Sr. Marcos Cuenca

Sra. Esperanza Hernández

Sr. Luis Rodrigo Cuenca Hernández

El señor Marcos nace en Tepeji del Río, Hidalgo, pero llega muy pequeño a la Ciudad de México acompañando a su padre, estableciéndose en la Colonia Clavería. Corría el año de 1965.

Como sus tíos tenían tortillerías, él comenzó a trabajar en una tortillería que abrió su padre, pero por cuestiones legales (era ejidatario y tenía que arreglar asuntos de las tierras) éste tuvo que regresar a Hidalgo y Marcos, que estaba en segundo de primaria, se quedó aquí con un tío. Dos años después se regresa a Hidalgo, pero uno de sus tíos le pide al padre que lo dejen volver a la Ciudad de México, pues ya había aprendido a usar las máquinas para hacer tortillas y hacía falta alguien que las operara.

Recuerda que tenían una tortillería en la Colonia Clavería, después en la Nueva Santa María y finalmente en este barrio.

Don Marcos siguió trabajando en el negocio de las tortillerías hasta los 21 años, pero hubo un breve lapso cuando a los 17 años se fue a trabajar al Emisor Central, la obra se detuvo y regresó con sus tíos. En esta época fue cuando conoce a su esposa, la señora Esperanza, oriunda de Salvatierra, Guanajuato.

Trabaja de *bell boy* en un hotel de la Zona Rosa, después como chofer y ahí es donde conoce a una persona que le propone trabajar en un camioncito de comida. En ese camioncito hacía tacos de bistec, sándwiches y tortas, además de postres como el arroz con leche y la gelatina.

En ese mismo tiempo decide abrir junto con su esposa un localito de comida al lado de la tortillería en donde vendían gorditas de chicharrón, las cuales se elaboran con las migas, o sea, lo que se desprende del chicharrón de hoja. Pronto la gente comienza a frecuentar el local porque las gorditas resultan ser del agrado de todos ellos. Doña Esperanza comienza a ofrecer antojitos del Bajío como las quesadillas y las gorditas de guisado (que ella llama corundas), entre otras cosas.

El pequeño local en donde iniciaron sigue siendo el mismo y ahora vienen antiguos clientes acompañados por los nietos a comer gorditas de chicharrón. Estas y los demás antojitos se venden sobre todo por las mañanas y por la noche, ya que Luis Rodrigo, uno de sus hijos, comienza a preparar guisados que vende para llevar durante la hora de la comida. Estos se distinguen porque muchas de

las recetas son de las familias de Hidalgo y de Guanajuato. Estos guisos vienen acompañados por porciones gigantes de arroz, pasta y/o frijoles de la olla, además de tortillas y agua fresca. También tienen clientes que vienen cada vez que visitan a los médicos de la esquina y a estudiantes que ocasionalmente llegan a vivir en los edificios aledaños.

Al preguntarle si ofrece la típica barbacoa de Hidalgo como parte de sus guisos, nos responde que no porque es difícil hacerla en el local, ya que necesita un hoyo en la tierra, pues no concibe hacerla de otro modo. En su pueblo la hacen con los animales que su familia cría, lo cual le da un sabor y significado especial. En cambio, ofrece otros platillos típicos como las tortitas de carne, las verdolagas con cerdo y el pollo en su jugo, cuya receta nos comparte en esta ocasión.

Doña Esperanza aprendió a hacer este platillo hace 50 años gracias a que una cuñada que trabajaba como cocinera en una casa se lo enseñó. Ahora forma parte de los platillos festivos de la familia.

Las otras recetas: El conejo en chile cascabel, los frijoles quebrados y las gorditas de chicharrón son platillos tradicionales del estado de Hidalgo.



12 | POLLO EN SU JUGO

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | | | |
|--------|------------------------------------|----|------------------------------|
| 8 pzs | Pollo (muslos y piernas, con piel) | 8 | Chiles jalapeños |
| ½ | Cabeza de ajos | 16 | Cebollas de cambray con rabo |
| 2 | Cebollas | | ▪ Hierbas de olor al gusto |
| 1 vaso | Jugo de naranja | | ▪ Aceite vegetal |
| 1 vaso | Vino tinto | | ▪ Sal al gusto |
| 2 cdas | Azúcar | | |

MODO DE PREPARACIÓN

En una cacerola grande se vierte un poco de aceite a calentar y se doran las piezas de pollo.

El jitomate se muele en crudo junto con el ajo y las cebollas. Esta salsa se vierte a los pollos y se deja cocinar por 15 minutos, removiendo ocasionalmente.

Pasado este tiempo se vierte el vaso de jugo de naranja y el vaso del vino tinto. Se remueve muy bien, se espolvorea el azúcar encima del pollo y se sazona con sal.

Se acomodan los chiles jalapeños sin cortar y las cebollitas de cambray sin rabo alrededor de la cacerola, se remueve bien y se tapa.

Se deja cocinar por 20 minutos más.

MONTAJE

En un plato se sirve una pieza de pollo con varias cucharadas de salsa, un chile entero y dos cebollitas de cambray. Se acompaña con arroz y frijoles de la olla.



13 | GORDITAS DE CHICHARRÓN

8 A 10 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | | | |
|------|------------------------------|-------|---------------------------------|
| 1 kg | Masa de maíz nixtamalizada | 1 | Manojo de cilantro |
| 50 g | Manteca de cerdo | 150 g | Queso rallado |
| ½ kg | Chicharrón prensado y molido | | ▪ Nopalitos guisados (opcional) |
| 1 | Cebolla | | ▪ Sal al gusto |

MODO DE PREPARACIÓN

Se bate la masa de maíz con la manteca y la sal. Se hacen de 8 a 10 bolitas.

Se toma una bolita y se hace un hueco en medio, se le pone una cucharada grande de chicharrón (también llamado migaja o tierrita), se cierra la bolita y se comienza a aplanar.

Se forma la gordita de aproximadamente 15 cm. de diámetro y se pone a cocer en el comal.

Cuando la gordita esté cocida se saca del comal y se corta a lo largo para poder rellenarla.

MONTAJE

Se pone la gordita en un plato con papel estraza, se rellena con una cucharada de nopalitos guisados. Se pican finamente la cebolla y el cilantro, se pone un puñito de cebolla arriba de los nopalitos, otro de cilantro y se termina con un puñito de queso.

Se acompaña con salsa verde o roja.



14 | CONEJO EN CHILE CASCABEL

6 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 1 Conejo limpio y sin vísceras | 6 Chiles cascabel |
| 1 Cabeza de ajo | 4 Jitomates |
| 1 Cebolla grande | 4 cdas Aceite vegetal |
| 2 Chiles jalapeños grandes | ▪ Sal al gusto |

MODO DE PREPARACIÓN

El conejo limpio se pone a cocer en una cacerola grande con agua, la cabeza de ajo, la cebolla y la sal. El conejo puede ir entero o cortado en piezas, una vez cocido se saca de la cacerola y se seca con un trapo.

Los chiles se limpian y se asan junto con el resto del ajo y los jitomates. Todo esto se muele en molcajete para obtener una salsa.

En otra cacerola se pone a calentar el aceite y cuando esté caliente se pone el conejo cocido a dorar. Posteriormente se agrega la salsa de chiles y se cocina hasta que rompa el hervor.

MONTAJE

Se sirve con frijoles de la olla y arroz.

15 | FRIJOLES QUEBRADOS

12 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| 1 kg Frijol flor de mayo tierno
(es importante utilizar frijol que no esté muy seco y viejo) | 1 Rama de epazote |
| 1 Cebolla | 2 Chiles pasilla |
| 2 Dientes de ajo | ▪ Aceite o manteca (el necesario para freír los chiles) |
| | ▪ Sal al gusto |

MODO DE PREPARACIÓN

Se limpian los frijoles, se quitan las piedritas e impurezas. Se martajan de forma gruesa en un molcajete o en la licuadora con pulsadas rápidas y cortas. Se ponen a cocer en una olla de barro con la cebolla partida en dos, los dientes de ajo y la rama de epazote.

Conforme vayan cociéndose, retirar la cascarilla que se desprenderá de los frijoles. Terminar de cocer y dejar en la olla. Sazonar con sal.

Limpian y desvenan los chiles pasilla, asarlos y cortarlos en pequeñas tiras con unas tijeras. Freírlos rápidamente en aceite o manteca.

MONTAJE

Servir los frijoles en un plato hondo y poner encima un poco de chile pasilla frito.

Se acompañan con una salsa verde de chinicuiles y tortillas de maíz recién hechas.



FONDA

EL SABOR DE MI TIERRA

Sra. Martha Hernández

Sr. Gerardo Pérez Núñez

Sr. Juan Carlos Pérez Hernández

Srita. Ruth de la Paz Pérez Hernández

Esta fonda es atendida por la **familia Pérez Hernández** y se localiza en el área de comida preparada del mercado La Dalia. La fundadora es la señora Martha, esposa de don Gerardo y madre de Juan Carlos y de Ruth, que trabajan con ella en la cocina de la fonda.

Ella es originaria de La Ceiba, Puebla (ahora llamada Villa Ávila Camacho, cerca de Poza Rica, Veracruz) y llega en 1967 a la Ciudad de México a trabajar haciendo de todo en varias cocinas. Abre su negocio en 1978 (este año es su 40° aniversario) para dar servicio a los obreros que trabajaban en las fábricas refresqueras, cerveceras, jaboneras y textiles ubicadas en la Colonia Atlampa, que fue la primera zona industrial de la Ciudad de México y que se ubica al norte del mercado La Dalia. En ese entonces ofrecía la comida corrida compuesta por sopa, arroz y guisado a 80 centavos. Comenta que la única diferencia era que servía el agua fresca en grandes vasos de cristal porque el plástico no existía.

El nombre de la fonda se debe a que la cocina que ofrece tiene fuertes raíces poblanas o hidalguenses, pues don Gerardo es originario de Actopan, Hidalgo y contribuye en modificar algunas recetas poblanas con elementos hidalguenses para crear sabores únicos sin perder su origen.

En su carta podemos encontrar mojarras al mojo de ajo, pechugas de pollo rellenas, costillas asadas, tacos dorados, enchiladas de mole, carne a la tampiqueña, el mole verde, el adobo y especialidades de Cuaresma, como las tortitas de camarón, los romeritos o los huazontles capeados. Sin embargo lo que más pide la gente es la pancita y el mole, del cual hablaremos más tarde.

Por la mañana ofrecen huevos guisados de todo tipo, los más solicitados son los huevos al albañil. Pero lo más conocido son los chilaquiles y las enchiladas que hacen, pues van acompañadas con costilla asada. Nos comenta doña Martha que los integrantes del grupo musical La Maldita Vecindad vienen especialmente a comer chilaquiles o enchiladas.

En esta fonda cada quien tiene una tarea específica. Por ejemplo, don Gerardo elabora la salsa con xoconostles cuya receta nos comparten. Nos cuenta que trae especialmente los xoconostles de Actopan porque son morados y poseen un sabor característico. En la ciudad solo pueden encontrar el xoconostle verde o blanco, que ellos llaman “burro”. Don Gerardo también hace la pancita y los

frijoles, que llevan masa, epazote y ramitas de xocoyol (una planta muy utilizada en algunos moles de olla poblanos, de sabor ácido, también conocida como acederilla o agrito. Antes de añadirlas a los frijoles, primero se cuecen con cal o ceniza para suavizarlas).

El mole poblano que cocinan en la fonda es inigualable porque ha sido en parte creado por doña Martha y modificado por don Gerardo, como muchos de los platillos que aquí encontramos. En este caso, los chiles van asados y uno de los ingredientes del mole es la manzana frita, el otro ingrediente distintivo es obviamente un secreto de familia.

Ellos reconocen que aunque sus platillos tradicionales se siguen vendiendo bien, el gusto y las tendencias alimenticias han cambiado mucho. Antes la gente buscaba comer carne, ahora tienen muchos clientes vegetarianos que les piden platillos tradicionales sin carne. Son particularmente sus clientes extranjeros los que consumen la sopa de lentejas, el caldo de habas, los huauzontles en salsa, los romeritos con mole o las calabacitas rellenas.

Entre sus clientes distinguidos mencionan a Luis Téllez, conductor del programa de televisión más antiguo de México: Toros y toreros, quien es vecino del barrio. También tienen varios clientes que son proveedores de los locatarios del mercado, como el que surte la crema y los quesos o el señor michoacano que cultiva aguacates; él pide siempre los romeritos con mole y se los lleva para congelarlos. Así le duran un mes.

Si van a la fonda a la hora de la comida, podrán encontrar a doña Martha, a don Gerardo y a sus hijos Juan Carlos, Ruth de la Paz, Narda y Gerardo Eliut listos para atenderlos y darles a degustar todos los deliciosos sabores de su tierra.



16 | HUAUZONTLES EN CHILE PASILLA

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | | | |
|---------|-------------------------|---|-----------------------------|
| 16 a 20 | Tallos de huauzontles | 1 | Cebolla |
| ½ kg | Quesillo (queso Oaxaca) | 2 | Dientes de ajo |
| 6 | Huevos | | ▪ Aceite vegetal para freír |
| ½ kg | Harina | | ▪ Pimienta gorda al gusto |
| 200 g | Chile pasilla | | ▪ Comino molido al gusto |
| 3 | Jitomates | | ▪ Sal al gusto |

MODO DE PREPARACIÓN

Limpiar y cocer los huauzontles en agua con sal. Sacar, escurrir muy bien y secar con un paño, quitar las hojas inferiores y cortar los tallos gruesos más largos de la parte inferior (a veces los venden con los tallos recortados).

Dividir el queso en 6 porciones y colocar cada porción entre varias ramas de huauzontles de tal manera que cubra la palma de la mano y el queso quede totalmente encerrado entre ellos, agregar una o dos ramas para terminar de cubrir el queso. Apretar muy bien y enharinar.

Separar las claras y las yemas. Batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal en un recipiente muy limpio y sin grasa, agregar una a una las yemas y mezclar con movimientos envolventes. Capear los huauzontles con el huevo, no es necesario capear los tallos inferiores. Freír en aceite muy caliente, sacar y escurrir el exceso de aceite.

Limpiar el chile pasilla y dorarlo en aceite, agregar el jitomate partido en cuartos, la cebolla y el ajo. Agregar pimienta gorda entera y comino molido al gusto. Agregarle media taza de agua para suavizar los chiles y dejar cocinando hasta que rompa el hervor.

Moler los chiles junto con los demás ingredientes y sazonar con sal, agregar un poco del agua de cocción si es necesario.

Meter los huauzontles en la salsa para que se impregnen muy bien.

MONTAJE

Servir los huauzontles bañados con la salsa de chile pasilla y acompañar con frijoles.



17 | SALSA ROJA DE DON GERARDO

RINDE 1.5 L DE SALSA

INGREDIENTES

- 250 g Chile de árbol seco
- 250 g Chile morita
- 250 g Chile chipotle (chipotle)
- ½ kg Jitomate
- ¼ kg Cebolla
- 4 a 6 Xoconostles de Actopan
o Chapatongo
- 1 pzc Orégano
 - Sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

Se asan los chiles en una cacerola.

Aparte se asan los jitomates, las cebollas y los xoconostles pelados y sin semilla.

Se muele todo junto y se sazona con el orégano y la sal.





FONDA
EMMA

Sra. Emma Zúñiga Alcocer

Emma es una mujer muy entusiasta y siempre dispuesta a aprender nuevas recetas y técnicas culinarias. Ella nació en la Ciudad de México pero sus abuelas eran originarias de San Luis Potosí. Desde muy pequeña sintió curiosidad por la cocina. Sus tías y abuelas hablaban todo el tiempo de cocina, recetas y platillos y ella escuchaba atentamente mientras fingía jugar en la cocina. Además le encanta comer bien y que sus comensales disfruten lo que ella cocina.

Para ella cocinar es un placer, un gusto, y hacerlo le evoca muchos recuerdos de su niñez. Le gusta mucho ser parte de una familia que siempre ha cocinado platillos típicos mexicanos y desea continuar con la tradición. Trata de rescatar las recetas que va encontrando con su familia; a veces hace variaciones de las mismas y otras más inventa platillos inspirados en recetas tradicionales.

Le gusta mucho aprender y asiste a cursos de cocina para seguirse educando. Gracias a ellos, ha podido ofrecer platillos que la gente no encuentra en otras fondas. Nos cuenta de una chica argentina, estudiante de intercambio en México, que le gustaba mucho ir a comer a la fonda porque las pastas que Emma hace no las encontraba en ninguna otra fonda del barrio.

Emma abre la fonda porque comenzó a vender tacos de guisados en una tienda de abarrotes que tiene con su hijo. Pronto la gente preguntaba si también tenía sopa y arroz, así que vio la posibilidad de ofrecer un menú variado en un lugar con mesas y sillas. Es así que desde hace 5 años da servicio de comidas en su local.

La comida que da le gusta a la gente que viene porque hace comida casera. Tiene la manera de cocinar de las tías y las abuelas, pero también hace las cosas de una forma práctica porque ella trabaja sola. Cocina con poca sal y con poca grasa, además de utilizar solamente ingredientes naturales. La mayoría de sus platillos no son picantes pero hace un par de salsas para la gente que le guste comer más especiada.

Entre los platillos que hace menciona las varias sopas: la de lentejas, la de poro y papa, la crema de calabacita con queso, la de zanahoria, la de chayote. También prepara la cochinita pibil con la receta que le enseñó una tía que se casó con un yucateco, al igual que los panuchos, los tamales y la salsa de chile habanero. Otra tía le enseñó a hacer el mole; recuerda a la tía Julita que acostumbraba hacer grandes ollas de mole para las festividades. Para la Cuaresma prepara

romeritos y bacalao, también le gusta mucho hacer cosas capeadas, ya que son muy versátiles, como los chiles rellenos y las verduras.

La Fonda Emma se ha convertido en un lugar de reunión y encuentro de los vecinos, pues les da un trato cordial, amable y educado. Los clientes terminan siendo amigos.

Emma nos comparte tres recetas de su autoría. En ellas utiliza una gran variedad de verduras por lo que resultan ser platillos ligeros y muy nutritivos. Incluso dos de ellos pueden considerarse platillos vegetarianos, pues no utiliza carne de ningún tipo, aunque sí lácteos y huevo.



18 | CALDO DE OLLA PICADA

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | | | |
|-------|----------------|------|----------------------------|
| 4 | Calabacitas | 1 | Cebolla |
| 200 g | Ejotes | 1 | Rama de epazote |
| 2 | Elotes tiernos | ½ kg | Carne de cerdo |
| 6 | Chiles mulatos | | ▪ Hierbas de olor al gusto |
| 2 | Dientes de ajo | | ▪ Sal al gusto |

MODO DE PREPARACIÓN

Se cortan las calabacitas y los ejotes en cuadritos y se desgrana el elote. Se reserva.

Los chiles se limpian, se abren y se desvenan, y se ponen a asar junto con los ajos y la cebolla. Se muelen con un poco de agua y se le agregan las hierbas de olor.

Se corta la carne de cerdo en cuadros pequeños y se pone a cocer en aproximadamente 1 ½ l de agua durante 20 minutos. Pasado este tiempo se le agrega la salsa de chiles mulatos, las verduras picadas y el epazote picado finamente.

Se cocina la sopa hasta que rompa el hervor y todos los ingredientes se hayan amalgamado. Se sazona con sal.

MONTAJE

Se sirve en un plato sopero.



19 | ENCHILADAS DE REQUESÓN

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 16 Tortillas de maíz
- 1 kg Requesón
- 1 ½ Cebollas
- 1 Diente de ajo
- 1 kg Jitomate
- 2 Zanahorias
- ½ Lechuga pequeña
- ½ tza. Crema
- 200 g Queso rallado
- Hierbas de olor al gusto
- Aceite vegetal para dorar las tortillas
- Sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

Se pica finamente la media cebolla y se mezcla muy bien con el requesón. Se reserva.

Para el caldillo de jitomate se asan los jitomates junto con la cebolla restante y el ajo y se muele. Se pone un poco de aceite en una olla, se calienta y se vierte la salsa, se cocina hasta que esta cambie de color. Sazonar con sal.

Se pela la zanahoria y se ralla junto con la lechuga.

Se unta un poco de aceite con una servilleta en una sartén y se calientan las tortillas una a una, añadiendo aceite con la servilleta.

Se toma una tortilla, se le pone una cucharada grande de requesón y se dobla a la mitad. Se repite el mismo procedimiento con todas las tortillas.

MONTAJE

En un plato se colocan cuatro enchiladas, se bañan muy bien con el caldillo de jitomate y encima se pone zanahoria y lechuga ralladas.

Se adorna con un poco de crema y queso rallado.



20 | CHAYOTES CAPEADOS ESTILO EMMA

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | | | |
|-------|-----------------|-------|-----------------------------|
| 4 | Chayotes | 1 kg | Jitomate |
| 1 tza | Harina de trigo | 200 g | Queso manchego o Chihuahua |
| 3 | Huevos | | ▪ Aceite vegetal para freír |
| 1 | Cebolla pequeña | | ▪ Sal al gusto |
| 1 | Diente de ajo | | |

MODO DE PREPARACIÓN

Se pelan los chayotes y se ponen a cocer en agua con sal. Deben de quedar firmes.

Se sacan y se secan.

Mientras, se hace un caldillo de jitomate como en la receta anterior.

Se separan las claras y las yemas. Las claras se baten a punto de nieve y se agregan las yemas una a una mezclando con movimientos envolventes.

Se calienta aceite para freír en una sartén.

Los chayotes se enharinan y se capean con el huevo, se fríen, se escurren y se les quita el exceso de aceite.

MONTAJE

En un plato se colocan dos chayotes, se pone una rebanada pequeña de queso arriba de cada chayote y se baña con el caldillo de jitomate hirviendo para que el queso se derrita un poco.



FONDA

LAS CAZUELAS DE LULÚ

(Restaurant Marvik)

Sra. María de Lourdes Ramírez



Lulú nació en la Colonia Guerrero (solo porque ahí se ubicaba el hospital en donde nació) y vivió en Iztapalapa y en la Colonia Moctezuma. Ella se crió en parte con sus tías pues su mamá padecía una enfermedad y no podía cuidarla. Nos cuenta que aprendió a cocinar sola, aunque recuerda que en algunas ocasiones, al regresar de la escuela, su mamá le daba instrucciones de cómo preparar algo pero como no alcanzaba la estufa ella se subía en un banquito. De sus tías también aprendió a hacer muchas cosas.

Lulú ya tiene más de cuarenta años conviviendo con la gente del barrio, pues trabajó en una tintorería a la vuelta de la fonda. Su hermana compró un departamento frente a la alameda y venía a visitarla con frecuencia. Después trabajó en una preparatoria pero cuando ésta cierra, ella se queda sin trabajo y es cuando decide dedicarse a vender alimentos preparados. Para ese entonces ya vivía frente al mercado La Dalia y es así como ya han pasado quince años.

Sus comienzos fueron duros porque nunca había tenido un negocio y no sabía cómo llevarlo a cabo. Su hija la animaba a vender tacos de guisados en la puerta de la casa. Ponía las cazuelas con comida en una mesita y la gente pronto comenzó a comprarle porque veía que todo estaba muy limpio pero también que los guisos estaban bien hechos y eran sabrosos.

Pronto las autoridades de la Delegación comenzaron a presionarla para que se regularizara y ella comenzó a buscar un lugar. Le ofrecieron un cuartito en donde puso su mesa con sus guisados y el negocio comenzó a crecer.

Al lado de ese cuartito había un restaurante, y cuando éste cerró ella lo tomó y comenzó a vender comidas completas. El restaurante en cuestión es el local en donde se encuentra actualmente y por eso Las Cazuelas de Lulú también es conocido como restaurante Marvik porque ese era el nombre que existía cuando lo tomó. Este año celebrará su décimo aniversario.

Gracias al éxito de su cocina, el local ha ido creciendo y hay espacios que se han ido añadiendo al local original, lo que lo ha hecho más funcional y cómodo para los comensales.

En sí este es un negocio familiar. Su padre, el señor Javier Ramírez Pastrana, va todos los días muy temprano a hacer el arroz, los frijoles y el consomé. A sus 84 años sigue siendo una persona muy sana y activa y ayuda en las tareas del

restaurante. La señora Lulú lo enseñó a cocinar y él lo hace con entusiasmo. Los domingos va su hermana a cocinar con ella; ella es periodista y está ocupada durante la semana. Esto es una ventaja pues tienen la misma sazón y sus comensales no distinguen quién preparó los guisos.

La cocina que ofrece es 100% familiar y casera. Recuerda que aprendió muchas cosas de sus tías pero también ha sido autodidacta y ha sabido aprovechar los medios electrónicos para aprender nuevas recetas y técnicas culinarias. Aparte de las cazuelas que ofrece para los eventos, ella y su equipo guisan tres platillos principales cada día, la mayoría con recetas de la familia. Lo que más pide la gente son las flautas ahogadas, pero también se distinguen por las pechugas de pollo rellenas y el pollo preparado de diferentes maneras, ya que tiene un proveedor de pollo que le prepara las pechugas de una forma especial y son más grandes de lo habitual, pues le gusta servir platillos abundantes para que la gente no se quede con hambre.

La señora Lulú nos menciona, entre otros platillos, las pechugas de pollo en salsa verde, el pollo al limón, el entomatado con espinazo, el chicharrón en salsa verde (que por cierto, hay gente que no sabe lo que es este platillo), los chilacayotes con cerdo y pipián, los chiles rellenos en varias formas o las tortitas de papa.

En diciembre cierra el restaurante porque el equipo se dedica a preparar comida para los pedidos especiales de la época. Ofrecen sobre todo el bacalao y los romeritos, pues les han dicho que son los mejores del barrio.

La señora Lulú recuerda con cariño a sus clientes. Uno sigue yendo desde que vendía los tacos en la calle, otros que no viven por el rumbo los visitan cuando tienen consulta con el médico de la esquina, otros más frecuentan el restaurant porque los conocen por las cazuelas que han servido en los eventos.

Y es que cuando se pone a cocinar siempre recuerda esta frase de su abuelita: Nunca hagan poquito de comer. Si son dos, hagan para cuatro, porque si alguien viene a la casa ustedes no tendrán ni frijoles para ofrecer...



21 | PIPIÁN

INGREDIENTES

- | | | | |
|-------|-----------------------------|---------|-------------------------------|
| 2 | Chiles anchos | 1 | Jitomate |
| 2 | Chiles guajillo | 1 | Cebolla pequeña (o ½ mediana) |
| 2 | Chile chipotle | 5 cdas | Aceite vegetal |
| ¼ tza | Cacahuete pelado | 1 cdita | Comino entero |
| ⅓ tza | Pepitas de calabaza peladas | 2 | Pimientas gordas |
| ¼ tza | Semillas de ajonjolí | 4 | Clavos de olor |
| 1 | Ramita de canela | ▪ | Sal al gusto |
| 2 | Dientes de ajo | | |

MODO DE PREPARACIÓN

Limpiar los chiles y tostarlos en un comal. Una vez tostados remojarlos en dos tazas del agua de cocción del cerdo.

En una cacerola tostar ligeramente por separado los cacahuates, las pepitas de calabaza y el ajonjolí.

Colocar las semillas en el agua de los chiles conforme se vayan tostando.

En la misma cacerola, tostar ligeramente la canela para que libere sus aceites, las semillas de comino, los clavos y la pimienta gorda.

Asar los jitomates, la cebolla y el ajo.

Poner al fuego el recipiente con los chiles, las semillas y el agua. Agregar los jitomates, el ajo y la cebolla.

Cocinar a fuego alto alrededor de 5 minutos.

Retirar del fuego, añadir las especias y licuar en tandas. No debe quedar muy molido.

Ir colocando el pipián en el recipiente y cocinar por 5 minutos más. Sazonar con sal.



22 | CHILACAYOTE EN PIPIÁN

6 PORCIONES

INGREDIENTES

- ½ kg Chilacayote
- ½ kg Carne de cerdo (pulpa)
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Diente de ajo
- Aceite vegetal
- Sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

Se cortan los chilacayotes en cuadros pequeños, se lavan y se ponen a cocer en agua con sal hasta que queden tiernos.

La pulpa de cerdo se pone a cocer aparte con el diente de ajo y la cebolla. Una vez cocido se saca, se escurre y se corta en cuadros gruesos. Se reserva el agua de cocción del cerdo.

En una cacerola grande se vierte aceite vegetal y se ponen a dorar los cuadros de cerdo, se agrega el pipián y al final el chilacayote en cuadros. La salsa se puede aligerar añadiendo poco a poco el agua de cocción del cerdo, hasta que quede con la consistencia deseada.

Se rectifica la sazón y se sirve.

MONTAJE

En un plato se coloca al centro la carne con el chilacayote y se baña generosamente con el pipián. Se acompaña con arroz y frijoles de la olla. Se puede decorar con un poco de pepitas de calabaza tostadas.

NOTA

Si se desea ahorrar tiempo en la preparación del pipián, la Sra. Lourdes recomienda comprar la pasta de pipián que se vende en bolitas en el mercado La Dalia, pues es una pasta de muy buena calidad. En este caso, solo hay que disolver la pasta en dos tazas del agua de cocción de la carne de cerdo.



23 | POLLO AL LIMÓN ESTILO TERESITA

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 Pollo cortado en piezas, con piel y sin vísceras
- ½ l Jugo de limón
- 1 Cabeza de ajo
- 1 Cebolla
- 100 g Mantequilla
 - Hierbas de olor al gusto
 - Sal y pimienta al gusto

PARA LA ENSALADA

- 1 Lechuga
- 1 tza Mayonesa

MODO DE PREPARACIÓN

Se licua o se muele en molcajete el jugo del limón con la cebolla cortada en cuartos y la cabeza de ajo limpia. Se sazona con sal, pimienta y hierbas de olor.

Se lavan y se secan bien las piezas de pollo, se colocan en un recipiente grande y se le agrega el jugo de limón sazonado. Dejar marinar una hora.

En una cacerola se derrite la mantequilla, se sacan las piezas de pollo, se escurren y se ponen a dorar por los dos lados en la cacerola. Cuando todas las piezas estén bien doradas se le vacía el contenido de la marinada, se baja el fuego y se tapa la cacerola. Dejar cocinar hasta que el líquido se haya evaporado casi por completo y el pollo comience otra vez a dorarse.

Se ralla la lechuga y se mezcla con la mayonesa.

MONTAJE

En un plato se coloca una pieza de pollo y se acompaña con un poco de ensalada de lechuga con mayonesa. Se puede adornar con unas hojas de cilantro y una rodaja de limón.



FONDA

LOS SABORES DEL ALMA

Sr. Horacio Aragón Calvo



Horacio es un historiador con gran pasión por la cocina. Esto lo trae en la sangre pues su familia ha sido siempre muy estricta en asuntos gastronómicos y es bisnieto, nieto y sobrino de grandes personajes muy ligados a la historia de México y a las tradiciones culinarias del país, de los que hablaremos más tarde. Aunque nació en la Ciudad de México, él está registrado en Guerrero, pues una parte de la familia proviene de ese estado.

La familia paterna de Horacio tiene gran arraigo en el barrio; han vivido aquí desde finales del siglo XIX y es por esto que después de haber vivido en Chilpancingo, decidió hace tres años mudarse a la Ciudad de México y abrir un negocio de comida.

En los 10 años que vivió en Guerrero, Horacio planeó un proyecto culinario en donde impartía cursos de cocina para jóvenes, ya que es sobre todo en ellos que se está perdiendo la memoria del paladar. Habría que hacerles probar platillos típicos para que se volvieran a apropiarse de ellos y mostrarles otras opciones de alimentación aparte de la comida procesada.

Abrió un restaurant en donde recreaba recetas antiguas de Guerrero y de México, pero también ofrecía un menú internacional. Ahí se podía encontrar el chilatequile, la comida de arriero (compuesta por caldo de res, cecina y arroz), el aporreadillo, las tortitas de plátano o los tamales de masa de maíz con plátano. Pero no ofrecía la variedad de pozoles por los que Guerrero es conocido porque ya había muchos lugares especializados en ello.

Horacio decidió mudarse con su familia a la Ciudad de México para darle más oportunidades a sus hijos y porque sentía aún el arraigo al barrio. Por eso llegó directamente aquí a iniciar un nuevo negocio de alimentos. Uno de sus antepasados fue el famoso intelectual positivista Agustín Aragón Hidalgo, colaborador de Porfirio Díaz cuya casa se encuentra frente a la Alameda del barrio y que albergaba una gran biblioteca. Su tío, el escritor Agustín Aragón Leyva, autor de un famoso libro sobre las flores comestibles de México y fundador de la Academia Mexicana de Gastronomía y Bromatología, organizaba grandes degustaciones de platillos regionales mexicanos y fue el promotor para que se declarara la dalia como la flor nacional de México.

El objetivo de Horacio era introducir el concepto de apropiarse de los sabores que tienen una historia y que vienen desde muy adentro; para él, los sabores no

deben ser una necesidad, sino un placer. Es por eso que el nombre del negocio hace referencia a esos sabores, a los del alma. También hace referencia a una canción que le gusta: “La cocina del alma” (no especificó si se refiere a la famosa canción de The Doors).

Cuando abrió Los sabores del alma introdujo platillos de la cocina guerrerense, como algunos pozoles, pero ha sido difícil que sus clientes los pidan porque entre semana atiende sobre todo a gente que trabaja en la zona y tiene el tiempo limitado. Es por eso que comenzó a preparar platillos internacionales, incluyendo opciones veganas, pero no se olvida de ofrecer alguno que otro platillo elaborado con recetas antiguas.

Aunque le gusta hacer estofados y probar cremas de verduras, el platillo que lo identifica son los chiles en nogada. Los hace con la receta tradicional de la familia y nos comenta que era el platillo preferido de su bisabuelo, ya que había nacido un 28 de agosto, día en el que tradicionalmente se ofrecen para conmemorar la entrada triunfal de Agustín de Iturbide a Puebla, según cuenta una de las múltiples historias en torno a este platillo. La receta que usa Horacio utiliza una mezcla de relleno de Chilapa, Guerrero (cuya carne va picada a cuchillo y no molida), pues tiene influencia de las cocinas del suroeste poblano. Nos cuenta que en una ocasión una clienta le reclamó que sus chiles en nogada tenían atún, confundida por la finura de los ingredientes y de su preparación.

Cuenta con muchos clientes que gustan de probar platillos tradicionales pero también optan por las opciones vegetariananas, como su lasaña de acelgas y calabaza o su quínoa con verduras. Considera a algunos de ellos como parte de su familia.

Nos despedimos de Horacio recordando sus palabras: Venir a comer aquí es hacer un viaje a través de un recetario de la cocina antigua de México, en donde se favorecen sobre todas las cosas los sabores del alma.



INGREDIENTES

- | | | | |
|-------|--|---|---------------------------------------|
| 5 | Jitomates | 5 | Elotes tiernos desgranados |
| 10 | Chiles guajillo sin semillas y remojados | 1 | Rama de epazote morado |
| 3 | Dientes de ajo | ▪ | Cebolla morada finamente picada |
| ½ | Cebolla blanca | ▪ | Orégano al gusto |
| 3 cts | Aceite de maíz | ▪ | Sal al gusto |
| 3 l | Agua o caldo de pollo | ▪ | Limón o lima agria cortado en cuartos |
| 8 | Piezas de pollo (muslos y piernas) | | |
| 4 | Calabacitas picadas en cubos pequeños | | |

MODO DE PREPARACIÓN

Licuar los jitomates, la cebolla, el ajo y los chiles guajillo con un poco de agua y colar perfectamente.

En una olla alta agregar el aceite y dejar calentar muy bien. Agregar lo anterior hasta que se evapore y tenga una consistencia espesa.

Agregar el caldo de pollo o el agua y llevar a ebullición. Posteriormente incorporar las piezas de pollo y cocinar a fuego bajo hasta que estén cocidas, aproximadamente de 35 a 40 minutos. Retirar.

Subir el fuego y al momento de hervir el caldo agregar los granos de elote. Cocinar a fuego medio por 30 minutos. Pasado el tiempo agregar las calabacitas y la rama de epazote y cocinar hasta que la calabacita esté cocida. Incorporar el pollo cocido. Sazonar con sal.

MONTAJE

Servir el caldo con una pieza de pollo y verduras en un plato pozolero. Acompañar con la cebolla morada, el orégano y el limón o la lima servidos en cazos pequeños al centro de la mesa.



25 | FILETE DE RES EN SALSA DE CHILE ANCHO

8 PORCIONES

INGREDIENTES

- 8 Medallones de filete de res de 200 g cada uno
- 8 Tiras de tocino
 - Aceite vegetal cantidad suficiente
 - Sal y pimienta al gusto

PARA LA SALSA

- 8 Chiles anchos
- 1 Diente de ajo
- ¼ Pieza de cebolla
- 1 Hoja de aguacate seca y con aroma
- 60 g Queso crema
- 2 Papas medianas
- 3 Zanahorias
 - Caldo de pollo
 - Frijol rojo cocido y sazonado

MODO DE PREPARACIÓN

Limpiar los chiles, desvenarlos, freírlos y ponerlos a remojar en agua caliente. En un comal asar el ajo y la cebolla. Licuar los chiles con el ajo, la cebolla y la hoja de aguacate, colar y reservar.

Licuar la mezcla anterior con el queso crema y agregar el caldo necesario para obtener una salsa tersa. Mantener caliente.

Pelar las papas y la zanahoria y colocarlas en un cazo con agua y sal y llevar a ebullición, cocer por 30 minutos o hasta que estén hechas. Se puede verificar con un palillo, la verdura no debe quedar sobrecocida. Cortar las papas y las zanahorias en cuatro partes.

Envolver cada medallón con una tira de tocino y fijar con un palillo. Sellar los medallones de filete de acuerdo al término deseado (cinco minutos por lado para obtener un término medio). Reservar en un lugar templado.

MONTAJE

En un plato poner un espejo de la salsa. Colocar encima un medallón, acompañar con una porción de las verduras hervidas y frijoles rojos sazonados a un lado o en un cazo individual.



FONDA SARITA

Sra. Sara Cruz
Sra. Nora Cruz



La **Fonda Sarita** ya tiene muchos años en este lugar. Fue de las primeras fondas en establecerse para dar servicio a la gente que trabajaba en esta parte del barrio, así como a los ferrocarrileros de la estación Buenavista. Casi todas las fondas que había en aquella época han cerrado ya, pero esta sigue dando servicio después de casi 30 años.

Nora, la mamá, llegó muy joven proveniente de los Valles Centrales de Oaxaca directamente al barrio y comenzó a trabajar desde muy pequeña. Comenta que ya tiene 30 años en el negocio.

La fonda tenía otros dueños pero cuando se cambiaron de residencia le ofrecieron a Nora quedarse con el lugar y así lo hizo. Ella siguió ofreciendo los platillos que existían con anterioridad y como es muy disciplinada, le ha inculcado la ética del trabajo en la cocina a sus tres hijos. Ha sido muy firme dirigiendo el negocio y por eso es ella quien hace las compras, organiza, dirige y decide el menú a ofrecer. Su hija Sarita la apoya en todas estas tareas y Tinita, la cocinera oaxaqueña que tiene 18 años con ellas, las apoya en las labores de la cocina.

En Fonda Sarita podemos encontrar comida casera, a veces con un toque oaxaqueño, como las enchiladas o el pollo con mole (de hecho ellas hacen todos los tipos de moles de Oaxaca). Siempre se ofrecen dos sopas aguadas a escoger, dos sopas secas y hasta cinco guisados. A los clientes les gusta mucho la sopa de lentejas o de habas, las cremas de elote, de espinacas, de brócoli, de apio o de cilantro. También piden mucho las milanesas, la pechuga asada con verduras, las tortas de verduras, de pollo o de camarones capeadas. Es especialmente famoso el chile relleno de queso, que por costumbre se prepara los miércoles. La fonda también abre durante la mañana y ofrece desayunos; al llegar nos encontramos con charolas llenas de totopos listos para freírse y cocinar chilaquiles y huevos.

Nos cuenta Sara que el barrio y en especial la Alameda se ha vuelto un lugar de moda para grabar escenas de telenovelas, y por eso a veces se ven invadidos de camiones con equipo y hordas de actores con sus asistentes. Eso no le incomoda porque muchas veces le toca atender al personal de las televisoras.

Recuerda una ocasión en que vio pasar a Damián Alcázar, se detenía a ver los chiles rellenos y finalmente los mandó pedir porque piensa que se le antojaron mucho. Al final de la grabación el actor pasó a saludarlas y a darles las gracias. Otro cliente de muchos años les regaló un cuadro y ellas lo aprecian mucho.

Sara concluye, aquí hemos pasado más tiempo que en nuestras casas, es un negocio que ya tiene muchos años y hemos hecho nuestras vidas aquí. Todos nuestros recuerdos están aquí.



26 | CALDO DE HABAS CON NOPALES

8 PORCIONES

INGREDIENTES

- 600 g Habas secas
- 2 ½ l Caldo de pollo
- 4 Jitomates
- 1 Cebolla
- 4 Dientes de ajo
- 1 Manojito pequeño de cilantro
- 4 Pencas de nopal
 - Aceite de oliva
 - Sal al gusto
 - Orégano seco (opcional)
 - Pimienta (opcional)

MODO DE PREPARACIÓN

Un día antes se ponen a remojar las habas en agua fría, al día siguiente se ponen a cocer en una olla con el caldo de pollo por 90 minutos o hasta que estén suaves. Si se tiene olla exprés (de presión) las habas se ponen a cocer directamente con el caldo de pollo por 45 minutos.

Se toma la mitad de las habas con un poco de caldo y se licúan, se reserva.

Se cortan los jitomates en cuadritos y se pica finamente la cebolla y el ajo. Se pone aceite de oliva en una olla honda y se hace un sofrito con lo anterior. Se sazona con sal y opcionalmente con pimienta y una pizca de orégano molido.

Se vierten las habas con el caldo y las habas licuadas, se cocina hasta que rompa el hervor.

Mientras tanto se lavan los nopales y se cortan en tiras pequeñas o en cuadritos. Se ponen a cocer en agua con sal. Una vez cocidos, se escurren y se enjuagan para quitarles la baba.

MONTAJE

En un plato sopero se pone un cucharón de la sopa de habas, encima un par de cucharadas de nopalitos y cilantro finamente picado.



27 | TORTAS DE POLLO EN JITOMATE

RINDE 6 TORTAS

INGREDIENTES

- | | | | |
|--------|--|-------|---------------------------|
| 2 | Pechugas de pollo cocidas y deshebradas | 1 | Diente de ajo |
| 4 cdas | Harina de trigo | 1 | Cebolla pequeña |
| 3 | Huevos | 2 o 3 | Hojas de laurel |
| 1 kg | Jitomate | ▪ | Aceite vegetal para freír |
| 2 tza | Caldo de pollo (en donde se cocieron las pechugas) | | |

MODO DE PREPARACIÓN

Se separan las claras y las yemas. Se baten las claras a punto de nieve y poco a poco se añaden las yemas con movimientos envolventes alternando las cucharadas de harina. Se agrega el pollo desmenuzado y se mezcla muy bien.

En una sartén se calienta el suficiente aceite para freír. En el recipiente en donde se mezcló el pollo se divide la mezcla en 6 partes iguales. Con una cuchara grande se toma una parte y se vierte en el aceite formando un círculo, se fríe por los dos lados, se saca y se escurre el exceso de aceite en papel absorbente. Repetir con el resto de la mezcla.

PARA EL CALDILLO

Cortar los jitomates y la cebolla. Licuar con el caldo, la cebolla y el ajo. Calentar un poco de aceite en una cacerola y verter la salsa. Agregar las hojitas de laurel y sazonar con sal, dejar que suelte el hervor y cambie de color a un rojo intenso.

MONTAJE

En un plato servir una torta de pollo y cubrir completamente con la salsa (caldillo) de jitomate. Acompañar con arroz y frijoles de la olla.



HABÍA UNA VEZ, PAN Y CAFÉ

Sr. Samuel Escobar
Sr. Erick García



Encontramos a **Samuel** y a **Erick** atendiendo a sus comensales en este espacio lleno de arte, aroma a café y a pan recién horneado.

Samuel y Ana Cordelia son actores de teatro. Cordelia nació en este edificio, en donde han vivido por 7 años. Desde hace poco más de un año se asociaron para abrir este café. La idea era ofrecer un lugar para comer y para tomar café en un ambiente que recordara los escenarios. Las mesas están decoradas con pinturas de sus hijas haciendo referencia al café y al pan.

Erick en cambio creció y vivió en Amecameca, Estado de México, llegó a la Ciudad de México hace 5 años y es residente del barrio desde hace 3. Egresado de la licenciatura en gastronomía por la Universidad del Claustro de Sor Juana, un día entró al café y conoció a Samuel, probó el pan y comenzaron a hablar de cocina, de panadería y de temas en torno al café y a la elaboración del pan. La relación propietario-cliente se convirtió en una relación de amistad y al cabo de seis meses Samuel le propuso asociarse al café.

Durante la entrevista Erick y Samuel provocan que nuestra vena sensible aflore y ésta se convierte más en una charla llena de citas, recuerdos y referencias de cómo la cocina no es anónima, pues siempre hay alguien que deja parte de su alma y su creatividad para compartirla con los demás.

Samuel nos cuenta que literalmente él nació en una cocina. Se crió y creció entre fogones, ya que su madre trabajó durante mucho tiempo en fondas y restaurantes. Recuerda que con solo 2 años ya caminaba por la cocina de su madre, tomaba plátanos fritos y totopos, y pasaba las manos por las manijas del horno. Durante su adolescencia siempre trabajó en todos los puestos disponibles en un restaurante, hasta que decidió entrar a estudiar teatro. Sin embargo, la pasión por la cocina y las enseñanzas de su madre y de otras cocineras nunca lo han abandonado. Aprendió que detrás de un platillo siempre hay alguien que se esmera en hacerlo, pero normalmente quien lo come no se da cuenta de ello.

Gracias al teatro ha podido conocer todo el país, y en sus giras visita las fondas y puestos de los lugares a los que va. Siempre tiene en la mente recordar la cocina de su madre en esos lugares.

Los recuerdos de Erick giran en torno a la cocina de su abuela, recuerda comer sólo lo que se guisaba ahí y que no conoció otras cocinas. Siempre vivió los

ambientes de la cocina familiar pero no recuerda haberse involucrado en sus actividades. No fue hasta que tomó un curso de cocina navideña cuando le comenzó a gustar esta actividad. En la universidad se dio cuenta de que la cocina era su pasión y le intrigaba el proceso físico-químico en la preparación de los alimentos. Siempre trabajó en el área de panadería y pastelería pues considera que es una rama de la cocina en donde trabajas con un cultivo vivo hasta que lo metes al horno. La comunión entre las manos y la masa también le otorga un sentido íntimo al proceso de elaboración del alimento.

Erick se ha enfocado en enriquecer la carta original. Aparte del pan y el café (la especialidad es el café hecho en prensa francesa), ofrecen comida los fines de semana. Hay pastas, empanadas y enchiladas. Tratan de cocinar platillos que hablen sobre ellos, sobre sus vidas y sus vivencias, por ejemplo, Samuel cocina con el espíritu de su madre. Los viernes cocina un platillo que ella hacía: el plato cubano que consta de frijoles, arroz y carne. Comenta que es un plato sencillo pero siente que cada vez que lo comparte da una parte de su madre a modo de homenaje.

Erick nos habla sobre el pan de muerto de su pueblo. La particularidad es que no lleva agua de azahar, mantequilla o ralladura de naranja. Mientras nos da la receta del pan también nos relata cómo se vive esta tradición en Amecameca: a finales de octubre todas las panaderías del pueblo dejan de hacer pan y la gente se reúne para comprar los ingredientes necesarios para la elaboración del pan de muerto. Cada familia compra cerca de 10 kg de harina de trigo y acude a la panadería de su confianza para llevar lo necesario para que el panadero les haga los panes de muerto. Un miembro de la familia es el encargado de vigilar que el panadero utilice todos sus ingredientes y elabore el pan con su receta, a veces se involucra toda la familia, llevan pulque para beber y ayudan a cuidar la masa. Cuando los panes salen del horno, el familiar elegido tiene que ir a la panadería a recogerlos. Erick era el elegido para ir a dejar los ingredientes y después pasar a recoger los panes a las 2 de la mañana, los acomodaba de una forma especial y al llegar a casa la abuela ya lo esperaba con las mesas cubiertas con manteles para ir acomodando los panes para que reposaran y se enfriaran. Cada familia tiene su manera de hacer el pan de muerto y Erick nos comparte la receta de su abuela.



28 | PAN DE MUERTO DE PUEBLO

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 kg Harina de trigo
- 300 g Manteca de cerdo
- 30 g Azúcar
- 10 g Sal
- 12 g Levadura seca
- 9 Huevos
- 5 g Canela molida

MODO DE PREPARACIÓN

Verter la harina sobre la mesa de trabajo, hacer un hueco en medio y agregar los huevos y la manteca tibia (líquida).

Con las yemas de los dedos comenzar a mezclar la harina con los líquidos y empezar a amasar.

Agregar la mitad del azúcar y de la levadura y seguir amasando.

Terminar de agregar el azúcar y la levadura y amasar por cerca de 15 minutos o hasta que la masa sea elástica y se despegue fácilmente de la mesa.

Se mete la masa en un recipiente y se deja reposar cubierta con un paño por 40 minutos.

Pasado este tiempo se vuelve a amasar, se divide y se forman 5 bolitas. Cuatro de ellas serán los panes, con la quinta bolita se moldean 16 "huesitos" que irán arriba de cada pan (4 por cada pan).

Los panes se colocan separados en una charola y se dejan reposar por otros 40 minutos.

Se precalienta el horno a 190 °C.

Se mete la charola y se hornean por 15-20 minutos.

Una vez horneados se sacan y se dejan enfriar completamente.





JULIZ FONDA GOURMET

Sra. Lizbeth Maximino Lara
Sra. Yolanda Lara Rosario

Lizbeth es una chef muy emprendedora y creativa. Ella comenzó a estudiar una carrera después de haberse casado a los 16 años, y obtuvo su título como licenciada en gastronomía por el COSUTH (Colegio Superior de Turismo y Hotelería César Ritz). Su especialidad es la alta repostería y le apasiona hacer postres. Su sueño fue trabajar como chef repostera en algún restaurant pues pensaba que era un buen negocio.

Un día decidió rentar un local para poner una repostería y con ayuda de su padre la pudo montar. En un pequeño local de 25 metros cuadrados ofrecía postres y gelatinas pero se dio cuenta que sus clientes buscaban otras opciones, por lo que decidió comenzar a elaborar ensaladas.

Ahora ofrece una serie de ensaladas utilizando frutas y verduras naturales, jugando con los colores y los sabores. También comenzó a crear gelatinas, las cuales se han hecho famosas entre sus clientes. Las prepara con apio, amaranto, piña, betabel y tejojote, todo con yogurt natural.

Tiempo después decidió ofrecer comidas porque había clientes que lo solicitaban, y amplió y remodeló el local. De esta manera ha diseñado una carta siguiendo los principios de la cocina saludable, usando productos 100% naturales como el amaranto, la avena, el ajonjolí o la quínoa. Sus empanizados son hechos a base de algunos de estos cereales o granos. Sus ensaladas están hechas con lechugas orgánicas y también ofrece combinaciones de aguas frescas, como la de fresa-guayaba, zapote-naranja, plátano-naranja o jamaica-anís, entre otras. Siempre hay opciones vegetarianas y en ocasiones especiales hace algún platillo para la ocasión. Los jueves ofrece un menú especial que cuesta un poco más.

Su madre, la señora Yolanda, es originaria de Catemaco, Veracruz y le ayuda en la cocina. Como es bastante autónoma, por su cuenta hace varias cosas y ha introducido platillos como el pollo a la barbacoa con hoja santa y hoja de aguacate, el pollo a la mostaza o el cerdo al tamarindo.

Liz nos comparte dos recetas: el mole rosa que ofreció cuando inauguró el local remodelado, que es creación de ella con inspiración en otros moles similares. Quería ofrecer algo especial y le gustó la combinación de colores. La otra receta es de una de sus famosas gelatinas.



29 | MOLE ROSA DE BETABEL

6 PORCIONES

INGREDIENTES

- 6 Piezas de pollo (al gusto)
- 1 ½ l Caldo de pollo (que se obtiene con la cocción de las piezas de pollo)
- ½ tza Almendra pelada
- ½ tza Nuez troceada
- ½ tza Cacahuete pelado
- 2 pz Betabel bien lavado
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cebolla
- 1 Lata pequeña de chiles chipotles
- Hierbas de olor
- Chocolate blanco al gusto
- Betabel crudo rallado para decorar
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

En una olla honda con suficiente agua se colocan las piezas de pollo junto con la cebolla partida en cuartos, los dientes de ajo, las hierbas de olor, sal y pimienta al gusto. Se pone a cocer a fuego medio.

Mientras tanto se tuestan las almendras, las nueces y los cacahuates.

Cuando el pollo esté cocido se saca de la olla, se escurre y se guarda en un recipiente tapado con un paño para que no se seque.

Se parten los betabeles a la mitad y se ponen a cocer en el caldo obtenido con la cocción de las piezas de pollo. El agua se pintará de color rosa.

Cuando los betabeles estén cocidos se licúan en tandas pequeñas con el caldo, las hierbas de olor, las verduras, las semillas tostadas y los chiles chipotles, teniendo cuidado que no salte el líquido pues estará caliente.

Calentar un poco de aceite en una cazuela de barro e ir vaciando la mezcla licuada. Mover el mole constantemente hasta que se forme una pequeña capa de grasa en la superficie. Esto se debe al aceite que soltarán las semillas tostadas. Al final poner el chocolate blanco mientras se está moviendo el mole para que se amalgame bien.

MONTAJE

En un plato servir una pieza de pollo y bañarla con el mole. Adornarlo con un poco de betabel crudo rallado. Se acompaña con arroz blanco.



30 | GELATINA DE APIO Y PIÑA

12 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | | | |
|-----|--------------------------------|-------|------------------|
| 3 | Sobres de gelatina sabor limón | ½ tza | Nuez picada |
| 1 l | Jugo de piña envasado | ½ l | Crema para batir |
| 3 | Tallos de apio, lavados | 250 g | Queso crema |
| 4 | Rodajas de piña en almíbar | | |

MODO DE PREPARACIÓN

Calentar la mitad del jugo de piña, vaciar los sobres de gelatina de limón y revolver hasta que la gelatina se disuelva. Dejar enfriar a temperatura ambiente.

Licuar la otra mitad de jugo de piña junto con la crema, el queso crema y la piña. Agregar el apio picado y licuar de forma espaciada y corta de tal manera que el apio sea solamente martajado, manteniendo su textura.

Mezclar ambas preparaciones en un recipiente grande e incorporar muy bien.

Engrasar ligeramente (puede ser con aceite en aerosol) los moldes para gelatina, vaciar la mezcla, dividir la nuez picada entre los moldes y refrigerar hasta que la gelatina cuaje.

MONTAJE

Desmoldar la gelatina en un plato y decorar con unas hojas de apio y una mitad de nuez.

NOTA

En esta receta se debe de usar jugo de piña procesado y piñas en almíbar, pues esta fruta en estado natural posee una enzima llamada bromelina que inhibe la absorción y retención de líquidos en el colágeno, presente en la grenetina, por lo que el resultado al usar jugo o piña frescos sería un compuesto acuoso parecido a la leche evaporada y no una gelatina cuajada.

Si desea utilizar piña natural, debe de calentar el jugo a 70° C por lo menos y elaborar las rodajas de piña en almíbar cociéndolas en agua con azúcar para neutralizar la acción de la bromelina.



FONDA

LA SANTA MARÍA

Sra. Margarita Atriano Nava



Margarita es la encargada de este negocio que ya lleva 5 años operando. Antes era un lugar muy desacreditado y tenía mala fama, pero el esfuerzo de quienes trabajan aquí lo han levantado y ahora es un lugar muy concurrido, sobre todo porque la calle es un paso obligado para quienes frecuentan la Alameda del barrio. Nos comenta que ella ha capacitado a sus colaboradores, pues recibe a gente aunque no sepan hacer nada; si ellos tienen ganas de trabajar ella los capacita y les enseña el oficio.

Margarita se dio cuenta que la gente ha cambiado sus hábitos alimenticios y por eso comenzó a ofrecer ensaladas en la carta. Ahora sirve ensaladas hechas con una gran variedad de lechugas, verduras y frutas. También ofrece comidas corridas o platillos a la carta, como las enchiladas, los molcajetes, los sopes o los huaraches con costilla asada. Intenta tener una variedad de platillos porque eso es lo que le atrae a la gente.

Originaria de Tlaxcala, ha trabajado durante 30 años en varios restaurantes, en donde ha aprendido todo lo que sabe. Ahora ha tenido la oportunidad de crear platillos nuevos, pues todas las ensaladas son creación de ella.

Hay un sitio en internet en donde evalúan restaurantes y le han comentado que el restaurante está bien posicionado y hay buenos comentarios, aunque desconoce la dirección de dicho sitio. De la misma manera, a sus clientes habituales les gusta la sazón que tienen porque es comida casera.

Hay un cantante que viene a comer cada vez que da un concierto en la ciudad, ella no sabía que era un personaje famoso hasta que le dijeron, pero sigue sin saber bien su nombre. De todos modos se siente orgullosa de que la gente aprecie los platillos que hace.

Margarita nos comparte una receta de su lugar de origen, la clásica sopa tlaxcalteca, la cual le trae muchos recuerdos. El otro platillo es una ensalada creada por ella y nos aconseja variarla experimentando con más ingredientes de nuestra elección.



31 | SOPA TLAXCALTECA

8 PORCIONES

INGREDIENTES

1 kg	Frijol bayo	2	Ramas de epazote
2	Cebollas	4	Tortillas de maíz
2	Dientes de ajo	1 tz	Crema
2	Hojas de laurel	250 g	Queso fresco
1 cda	Maicena	2 cdas	Aceite vegetal
4	Chiles morita		▪ Sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

En la víspera se limpian los frijoles y se ponen en una olla con agua fría. Al día siguiente se ponen a cocer en abundante agua junto con una cebolla cortada en cuatro, los dientes de ajo y las hojas de laurel.

Cuando los frijoles estén listos se sazonan con sal y se licúan.

Se pica la cebolla restante y se sofríe en una olla honda con un poco de aceite vegetal. Se vierten los frijoles licuados y se continúan cocinando, se diluye la maicena con un poco de agua y se vierte a los frijoles moviendo constantemente para evitar que se formen grumos. Esto ayudará a espesar la sopa.

Se tuesta el chile morita limpio y se muele junto con un poco de agua, se cuele la pasta y se le agrega a la sopa de frijoles junto con el epazote picado cuando rompa el hervor.

Las tortillas se cortan en tiras finas y se fríen.

MONTAJE

Se pone un cucharón grande de la sopa de frijoles en un plato hondo o en un tazón. Se le agrega encima una cucharada de crema, después un puño de tiras de tortillas y al final un poco de queso fresco desmoronado.



32 | ENSALADA DE MANDARINA

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1 Lechuga (puede ser romana, escarola, iceberg o una combinación de estas) | 1 Limón |
| ½ tz Almendras fileteadas | 1 cda Azúcar |
| 2 Manzanas | 1 Chipotle adobado (opcional) |
| ½ tz Arándanos | 4 Medias pechugas de pollo (opcional) |
| 2 Mandarinas | 1 cda Aceite vegetal |
| 1 Mango | ▪ Sal al gusto |

MODO DE PREPARACIÓN

Lavar y desinfectar la lechuga. Trocearla con las manos y dividir en 4 partes iguales.

Cortar las manzanas en pequeños gajos, iniciar cortándolas por la mitad para retirar el corazón.

Pelar las mandarinas, retirarles la mayor cantidad de filamentos blancos. Si se desea, se le puede retirar la piel y las semillas a cada gajo.

ADEREZO DE MANGO

Pelar el mango, retirar el hueso, cortar la pulpa y ponerla en una sartén con poco agua. Si se desea una salsa picante, agregar un chile chipotle adobado con algo de su jugo. Dejar hervir, agregar el jugo de un limón, el azúcar, el aceite (el óptimo para un aderezo es el de oliva) y una pizca de sal. Licuar y colar.

MONTAJE

En un plato grande poner una base de lechuga, encima acomodar en forma radial las manzanas y las mandarinas. Esparcir las almendras y los arándanos.

Si se sirve como plato principal, se le pone encima la pechuga de pollo asada a la plancha y cortada en tiras.

Se puede aderezar directamente o servir el aderezo aparte.



LONCHERÍA LUPITA

Sr. Juan Reyes



Encontramos a **don Juan** atrás de una plancha haciendo gorditas, sopes y sirviendo guisos a sus comensales en la lonchería que tiene cerca de la que fuera la estación de trenes de Buenavista.

Sus padres iniciaron el negocio cuando llegaron provenientes de Santiago Oaxtepan, cerca de El Oro, Estado de México, hace casi 60 años, en 1955. Su madre vendía gorditas y tacos en un puesto localizado en la banqueta a la vuelta de la esquina, pero muchas veces venía una camioneta de la delegación y pretendía levantar el puesto, por lo que el propietario de una tienda de abarrotes la invitó a ponerse en la entrada de la tienda para que siguiera vendiendo, así ya no la molestarían. En aquella época abundaban en la zona las pulquerías, los negocios que vendían petróleo y las carbonerías, es por eso que su madre preparaba los alimentos en un anafre con carbón.

Inicialmente vendía unos sopes con aguacate, cebolla y queso; después comenzó a vender quesadillas y tacos de hongos, flor de calabaza y huitlacoche, además de tortas y chiles rellenos. Sin embargo lo que más buscaba la gente eran las gorditas. Cuando le preguntamos cómo eran las gorditas, nos comenta que los jóvenes de las escuelas y los empleados de los ferrocarriles así le llamaban al sope de guacamole porque no hacían gorditas ya que a su madre no le gustaba comprar el chicharrón (ya desde entonces, era implícito que una gordita estuviese hecha con chicharrón). Su papá era el encargado de hacer las salsas.

Tiempo después tuvieron la oportunidad de instalarse en el local en donde se encuentra ahora. Inicialmente uno de sus hermanos se hizo cargo del negocio pero terminó pasandoselo a él. Hace 10 años renovó el local y diseñó su lugar de trabajo, que consiste en una plancha con un exhibidor al frente en donde pone lo que cocina y un gabinete en la parte de atrás. Llama especialmente la atención la charola en donde tiene las tortitas de papa, perfectamente redondas y doradas. Riéndose, nos comenta que de todos modos su mamá nunca cocinó en esa plancha porque también cambió el carbón por gas, ya que contamina menos y es más eficiente. La razón es que su madre le decía que tenía miedo de que el tanque de gas explotara y por eso ni se acercaba.

En época de Cuaresma hace platillos especiales que también son una tradición. Ya es costumbre que los empleados de las oficinas aledañas le manden pedir tortas de romeritos o de bacalao; también hace charales guisados con papas y nopales.

Cuando hemos ido a visitarlos siempre nos hemos encontrado a un niño llevando y trayendo cosas, nos cuenta que es su nieto y que le gusta mucho ir a ayudar en el negocio. También hemos visto a otros niños que pasan y lo saludan diciéndole abuelo.

Don Juan es toda una institución en el barrio y sus gorditas de guacamole son muy solicitadas. Y aunque la receta es muy sencilla, a nadie le saldrán tan buenas como a él.



33 | GORDITAS DE GUACAMOLE DE MANUELITA 6 PORCIONES

INGREDIENTES

- 600 g Masa de maíz nixtamalizada
- 3 Aguacates criollos
- 1 Jitomate
- 1 Manojito pequeño de cilantro
- 1 Cebolla pequeña
- Aceite o manteca de cerdo, el necesario para dorar
- Sal al gusto
- Queso fresco rallado para adornar

MODO DE PREPARACIÓN

Se divide la masa en 6 partes y se forman bolitas.

Las bolitas se aplanan para formar un óvalo más grueso que una tortilla de aproximadamente 20 cm. de largo y se ponen a cocer en la plancha. Las gorditas se pueden hacer con anticipación, en cuyo caso se dejan enfriar y se guardan dentro de un paño o pedazo de papel de estraza y una bolsa de plástico en el refrigerador.

Se pelan los aguacates y se machacan dejando pedazos gruesos con un tenedor, se sazona con sal. Esta pasta se coloca en un recipiente y arriba se pone, sin revolver, el jitomate y el cilantro picado.

Se pica la cebolla finamente y se reserva aparte.

En una plancha o sartén caliente se pone un poco de aceite o manteca y se dora la gordita por los dos lados, se le pone salsa verde o roja al gusto y arriba tres cucharadas de guacamole, el cual se hace revolviendo en ese momento la porción de aguacate con el jitomate y el cilantro que se usará en cada gordita.

Se agrega cebolla según el gusto de cada persona, una cucharada de salsa verde o roja y el queso rallado.

Se sirve en un plato sobre un pliego doblado de papel de estraza y las salsas servidas en dos salseras.



34 | SALSA VERDE CRUDA

2 TAZAS

INGREDIENTES

- 6 Tomates verdes (miltomate, tomatillo)
- 3 Chiles serranos medianos
- 1 Diente de ajo pelado
- 1 tza Cebolla picada
 - Sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

Se limpian muy bien los tomates verdes y se parten a la mitad, se limpian los chiles, se les corta el rabito y se parten en dos.

Todos los ingredientes se mezclan y se muelen en molcajete, se agrega un poco de agua si es necesario, se sazona con sal al gusto y se sirve.

35 | SALSA ROJA LUPITA

2 TAZAS

INGREDIENTES

- 3 Chiles serranos rojos
- 2 Jitomates
- ½ Cebolla
- 1 Diente de ajo
 - Ramitas de cilantro picado
 - Sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

En un comal se asan los chiles, los jitomates, el diente de ajo y la cebolla.

Cuando todo esté asado se mezcla y se muele en molcajete, se sazona con sal al gusto y al final se le agrega el cilantro picado. Se revuelve y se sirve.





PASTELERÍA HIDALGO

Sr. Porfirio Víctor Camacho

El **señor Porfirio** llega a la Ciudad de México en 1966 desde San Sebastián, municipio de Nopala de Villagrán, Hidalgo, para trabajar en una pastelería ubicada en Tacubaya. Como andaba en una camioneta, pudo conocer muy bien el barrio y le gustó.

Porfirio trabajó en esa pastelería por 12 años y en 1979 decidió asociarse con un primo para poner un negocio propio. Encontró un local en la calle de Sabino y abrió un expendio de pan y pasteles que compraba. Hay vecinos de esa calle que todavía recuerdan ese expendio con nostalgia.

Un año después se mudó a otro local sobre la calle de Carpio y ahí comenzó a hornear pasteles. Ahí permaneció hasta 2006, cuando se mudó al local que ocupa actualmente.

Nos comenta que las recetas de los pasteles que hornea las obtuvo de su primo porque había sido pastelero en la pastelería a donde llegó inicialmente. Originalmente vendía pasteles de moka, de queso, de fresas con crema, de dátil, el mil hojas y el niño envuelto, casi todos eran envinados en la década de los ochenta. A través de los años el gusto de sus clientes ha ido cambiando y ha tenido que adecuarse a las nuevas tendencias. Frecuentemente la gente le pide pasteles de figuras de cuentos animados para las fiestas infantiles pero no los hace porque no tiene los moldes ni las máquinas para decorar. Todo su trabajo es manual y tradicional.

Ahora lo que más vende es el pastel tres leches y el pay de elote, que por cierto, cuando estábamos charlando con él, llega una clienta y le pide una rebanadita de “su pecado”, él le extiende una rebanada del pay y nos da otra a nosotros para que comprendiéramos por qué su cliente lo llama así. Inclusive tiene clientes que viven en Los Ángeles, California y otras partes de los Estados Unidos y vienen a comprarle pays para llevar. En una ocasión uno de sus clientes le compró 20, y no supo cómo le hizo para pasar la frontera con ellos.

Otra cosa que no acostumbraba hacer pero ahora vende mucho son las gelatinas. Las hace sencillas, en moldes pequeños, de vainilla, fresa y chocolate y son las preferidas de los niños cuando salen de la escuela. Las gelatinas grandes son de fresa, durazno y nuez, y llevan agua y leche.

Porfirio tiene clientes muy fieles, algunos venían con sus padres a comprar pasteles y ahora ellos vienen con sus nietos. Tiene clientes que vivían en el barrio pero ya se han mudado a otras partes de la ciudad, y sin embargo siguen viniendo a comprar pasteles. Algunos clientes viven en el estado de México y sólo vienen al barrio por pasteles. Piensa que es porque nunca ha variado la receta y tampoco ha disminuido la calidad de la materia prima.

Sus hijos no se dedican a esto. Tiene una hija que vive en Francia y un hijo que es administrador. Ellos crecieron en las pastelerías y recuerda que cuando su hijo tenía dos años y comenzaba a caminar se acercó al horno encendido y se quemó la mano.

En otra ocasión, cuando hacía pasteles de varios pisos, vino un cliente a recoger el que había encargado y lo llevó en su camioneta a dejarlo al salón de banquetes. En el trayecto se les atravesó un camión de Ruta 100 y chocaron, los dos pisos superiores del pastel se cayeron y el pobre hombre tuvo que tomar un taxi para llevarse lo que quedaba del gran pastel. Obviamente no le cobró la mitad arruinada y su cliente quedó muy agradecido.

Porfirio nos comparte las recetas de dos productos que ya no hace: el flan napolitano, que ha cambiado por las gelatinas; y la rosca de Reyes, que dejó de hacer porque el proceso es lento y no le permite hacer otros pasteles. Aún así, hay clientes que todavía recuerdan la rosca de Reyes de la Pastelería Hidalgo.



36 | FLAN NAPOLITANO

INGREDIENTES

- 6 Huevos
- 1 l Leche
- 1 tza Agua
- 1 lata Leche condensada
- 100 g Azúcar
- 1 cdita Esencia de vainilla

MODO DE PREPARACIÓN

En un molde colocar la mitad del azúcar y calentar hasta que se forme un caramelo, dejar enfriar.

Con un globo mezclar muy bien los huevos, la leche, la leche condensada, el agua, la otra mitad del azúcar y la vainilla.

Colocar esta mezcla en el molde y meter al horno (previamente calentado a 180 °C) en baño María por media hora o hasta que al insertar un palillo éste salga limpio.

Dejar enfriar, desmoldar sobre un platón y servir.



37 | ROSCA DE REYES

RECETA ANTIGUA

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- 30 g Levadura
- 200 g Harina
- 2 Huevos
- 400 g Harina
- 200 g Azúcar
- 4 Huevos
- 200 g Mantequilla
- 10 g Sal
 - Canela en polvo la necesaria

PARA LA COBERTURA

- 50 g Azúcar glass
- 50 g Azúcar
- 100 g Mantequilla
- 100 g Harina
- 1 Huevo
- 4 Higos secos
- 4 Tiras de acitrón
- 2 Tiras de ate verde
- 2 Tiras de ate rojo

MODO DE PREPARACIÓN

MASA

Se bate la levadura junto con 200 g de harina y los 2 huevos con el gancho de la batidora a velocidad media. Se saca y se deja reposar.

Se mezclan los 400 g de harina con el azúcar, la sal y la canela. Se hace un hueco en medio de esta mezcla y se van incorporando los huevos y la mantequilla. A continuación se incorpora la masa que se dejó reposar con la levadura y se amasa hasta obtener una masa elástica. Se pone en un recipiente, se cubre con un paño húmedo y se deja reposar por 24 horas.

Al día siguiente se vuelve a amasar la masa, se forma la rosca sobre una charola y se deja reposar una hora más.

Se le pone la cobertura y se hornea en horno precalentado a 180 °C por 30 minutos.

Se saca del horno y se deja enfriar completamente.

COBERTURA

Se mezclan todos los ingredientes menos los frutos secos y el ate, se baten hasta formar una masa homogénea. Se moldean franjas con la mano y se van colocando a lo largo de la rosca. Se acomodan los higos secos, el acitrón y las franjas de ate verde y rojo a lo largo de la rosca.





PEPE POLLOS

Sra. Lourdes Álvarez

Sr. José Moreno Ortas

El **señor José** es una persona muy conocida en el barrio y todos le llaman Pepe, pues su familia se ha dedicado al comercio desde siempre en esta zona. En junio de este año Pepe Pollos cumplirá 52 años de servir a los vecinos y clientes.

Este negocio lo inició la madre de Pepe junto con uno de sus hermanos. En ese entonces sólo vendían pollo asado. Un día una de las hermanas quiso experimentar con un adobo para poder rostizar los pollos y les gustó tanto que es el adobo que siguen utilizando hasta ahora. Fue entonces que Pepe, aún soltero, se hizo responsable del negocio.

La receta de este adobo está celosamente guardada por la familia, pues es la que le da el sabor característico al pollo que venden. Utiliza ingredientes 100% naturales, como los granos de pimienta negra. Algunos clientes les han pedido que les enseñen a hacer pollos rostizados para poner negocios similares, pero cada uno tiene que crear su receta de adobo para que pueda ser diferente.

Lulú le ayuda a Pepe a preparar todos los complementos para los pollos, desde las ensaladas hasta las salsas. Además ha aprendido a manejar las redes sociales para poder dar a conocer el negocio y ya tiene clientes nuevos por las fotos e información que ha subido a ellas.

Pepe Pollos abre solamente sábado y domingo pero desde el viernes por la tarde podemos encontrar a Pepe y su hijo Daniel haciendo todos los preparativos para abrir el sábado a primera hora mientras que Lulú se dedica a cocinar las salsas, ensaladas y demás complementos en la cocina de su casa. Los sábados a partir de la una de la tarde podemos encontrar gente frente a los pollos esperando a que salgan del rostizador. Junto con los pollos también tienen salchichas, chorizo y papas cambrey, y cuando van niños, Pepe o Daniel les reparten salchichas con un palillo. Lulú nos comenta de un niño de 7 años que fue un día a comprar pollo con su papá y que específicamente pidió que le pusieran 4 chorizos a cada orden porque era lo más sabroso. Lulú también ofrece sopa de coditos, ensalada fresca y chiles toreados. Prepara una salsa macha de la casa que le queda muy bien al pollo y es una de las recetas que nos comparte.

Pepe ha visto pasar a cinco generaciones en la pollería. Algunos clientes tienen tanto tiempo comprando pollo que ya se han convertido en amigos y en parte de la familia. Tienen un cliente que vive en Tijuana y que regularmente viene

al barrio a visitar a sus hijas, desde que viene manejando en carretera les habla para hacerles el pedido de pollo.

Pepe lleva su pollo hasta cuando lo invitan a fiestas. Una vez fueron invitados a una fiesta en un salón pero la comida estaba echada a perder, así que no pudieron servirla. Como Pepe llevaba su pollo, fue el único que comió ese día y solo compartió la comida con los niños.

Hace poco Pepe enfermó y no pudo atender su negocio, entonces Daniel tuvo que hacerse cargo de todo por primera vez. Los clientes habituales preguntaban por su padre pero también lo animaban. Lulú estaba sorprendida por la cantidad de gente que preguntaba por Pepe y por las muestras de cariño hacia Daniel. Desde entonces los tres están al frente del negocio.

Todos los domingos Lulú pone un mensaje de agradecimiento a los clientes, porque para ellos, son lo más importante que hay.



38 | PAPAS A LA VINAGRETA

6 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 kg Papa blanca
- 3 Cebollas blancas
- 1 tza Vinagre blanco
- 1 puñito de orégano seco
 - Sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

Se lavan las papas y se ponen a cocer en una olla con agua y sal.

Se recomienda no cocer mucho (aproximadamente 15 minutos), para que queden firmes. Se pelan y se cortan en cuartos.

Se filetea la cebolla finamente.

Una vez que las papas se enfríen, se mezclan con la cebolla fileteada, el orégano y el vinagre. Se sazonan con sal al gusto.

Las papas se dejan marinar por 24 horas para que adquieran mejor sabor. Al momento de servir se les puede agregar un hilo de aceite de oliva.



39 | SALSA DE CHILE DE ÁRBOL LULÚ

2 TAZAS

INGREDIENTES

- 100 g Chile de árbol seco
- 1 tza Aceite vegetal
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cebolla grande
- 50 g Ajonjolí
- 50 g Cacahuates pelados
 - Sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

Se martaja el chile y se sofríe en un poco de aceite, se reserva.

En el resto del aceite (casi toda la taza) se acitronan muy bien el ajo y la cebolla cortada en cuartos. Se sacan y se muelen o licuan sin escurrir el aceite y se sazona con la sal.

Se mezcla la pasta de cebolla y ajo con el chile dorado.

Se dora el ajonjolí y se agrega a la salsa.

MONTAJE

Se sirve la salsa en una salsera, frasco o molcajete y se le esparcen los cacahuates pelados.





PULQUERÍA LA MALQUERIDA

Sr. Miguel Angel Piña Nicasio "Chamoy"

Sra. Teresa Fuentes

Sr. Javier Barrios Gómez

Soy hijo de buenos padres
Nacido entre los magueyes
El pulque para los hombres
Y el agua para los bueyes.

Refrán popular pintado en una pared de la pulquería

Encontramos a **Chamoy** (porque dice que es ácido y dulce) sirviendo jarras de pulque atrás de la barra de la pulquería, una de las dos existentes en el barrio, y nos recibe con una gran sonrisa. Nos cuenta que esta es una pulquería muy vieja, existía desde 1945 cuando la abrieron los abuelos de los actuales propietarios. Chamoy es originario de Tepotzotlán, estado de México, pero sus abuelos son de Querétaro. Proviene de una familia de pulqueros y él es el último miembro de su familia en trabajar en pulquerías. Se siente muy orgulloso de ello porque es el portador de una gran tradición que se ha ido perdiendo. Chamoy tiene 6 años trabajando en este lugar y es prácticamente el que le da vida.

Originalmente llamada La Brisa de Santa María, la pulquería fue sorteando los embates de la modernidad, incluyendo las quejas de algunos vecinos, hasta que cerró en el 2000. El negocio duró cerrado 10 años y en 2010 uno de los nietos, Alberto, decidió retomar el negocio contra la voluntad de su padre. Un día Alberto tomó las llaves y entró al local, el cual estaba lleno de polvo pero con mucho del mobiliario que había sido usado antes; habló con los proveedores de pulque, arregló los permisos, habló con los vecinos y con las autoridades para reactivar el negocio y lo logró sin que su padre se enterara. El nombre original ya se había perdido y en una reunión de familia decidieron llamarla La Malquerida porque inicialmente nadie la quería. El nombre le sentó bien pero algunos clientes ya comienzan a llamarle La Bienquerida porque les gusta mucho visitarla.

Chamoy es el responsable de recibir el pulque, el cual llega todos los días muy temprano desde Santo Tomás, una comunidad cercana a los llanos de Apan, la región más célebre en época de la Colonia por su producción pulquera. Lo prueba y ayuda a vaciarlo en las tinas de madera originales. Después prepara la fruta y todos los utensilios para comenzar a curarlo. Los de la casa son el de piñón y el de avena pero durante todo el año ofrece más de ochenta curados diferentes como los de guayaba o fresa que puede conseguir durante todo el año, o con frutas de temporada, como el mango o el maracuyá.

Comenta que esta es una pulquería con un giro diferente, porque también vende cerveza. Él es más purista y le gustaría vender sólo pulque, pero sabe que

las nuevas generaciones optan por una oferta diversa. Aún así, muchos jóvenes han descubierto las bondades del pulque y se han aficionado a él. Los antiguos clientes también han regresado y eso le emociona, pues uno de los objetivos de trabajar aquí es el de rescatar y revalorar la tradición pulquera.

En La Malquerida hay un mural en la pared central que retrata a personajes que han tenido que ver con el lugar. Ahí está don Luis, el segundo cliente que llegó cuando reabrió el negocio. Él era cliente de La Brisa de Santa María y les contaba muchas anécdotas a los jóvenes que llegaban. Todavía le tocó la época en donde había una sección para mujeres, pues no se podían mezclar con los hombres. Y si nos fijamos bien, en el mural también podemos encontrar a Chamoy tirado en una mesa.

Al igual que en las pulquerías tradicionales, se ofrece botana gratis. La encargada de la cocina es la señora Teresa. Ella es originaria de Veracruz pero llegó muy joven, a los 17 años, a la Ciudad de México. Siempre ha trabajado en negocios de alimentos y tiene una gran experiencia porque ha sido la cocinera de varias pulquerías. Teresa llegó a La Malquerida hace 5 años, después de haber trabajado en otra pulquería y como cocinera en una casa.

Normalmente en las pulquerías se ofrece un guiso específico por cada día de la semana y ella trata de mantener esta tradición, aunque tiene un recetario muy amplio gracias a su experiencia. Ofrece igualmente la comida corrida que consta de sopa, arroz y un guisado, como el cerdo con verdolagas, el cerdo adobado, los tacos dorados de pollo o longaniza, y diversos antojitos. También ofrece platillos vegetarianos porque el lugar es frecuentado por gente que no come carne, como Chamoy, y a ellos les ofrece una tinga de zanahoria, las quesadillas de papa o los nopalitas fritos.

Los días más concurridos son los viernes y los sábados, quizás por la botana que ofrece. El viernes encontramos las tostadas de pata, de tinga y de picadillo; en cambio los sábados Tere nos ofrece los tacos placeros, un platillo idóneo para compartir con los amigos. En septiembre se acostumbra servir el pozole y la pancita.

Otro de los personajes que encontramos en La Malquerida es don Javier, quien viene sólo ocasionalmente a ayudar a Chamoy y a Tere, él tiene muchos años de experiencia trabajando en pulquerías y nos menciona los nombres de unas cuantas, nos dice “que le sabe bien a esto del pulque”. Nos cuenta sobre los clientes más fieles, que ya tienen años viniendo a tomar pulque y se mezclan con los jóvenes. A ellos también les da gusto ver que el lugar esté lleno y no les molesta

la música. Recuerda que cuando el lugar se llamaba La Brisa de Santa María un cliente asiduo era el Púas Olivares; también venían artistas y actores de teatro.

Nos vamos satisfechos de La Malquerida con otro refrán que leemos en sus muros:

Te callas pulque
O techo un trago...



40 | POZOLE VERDE

12 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | | | |
|--------|--------------------------------|-------|--|
| 1 kg | Maíz pozolero | 1 tza | Pepitas de calabaza tostadas y peladas |
| 1 ½ kg | Codillo y maciza de cerdo | 6 | Rabanitos |
| 1 | Cabeza más dos dientes de ajo | 2 | Aguacates |
| 1 | Manojo de cilantro | 4 | Hojas de laurel |
| ½ kg | Miltomate (tomate o tomatillo) | ▪ | Comino al gusto |
| 3 | Cebollas | ▪ | Tomillo al gusto |
| 250 g | Chiles serranos | ▪ | Sal al gusto |
| ½ l | Crema fresca | | |
| ½ kg | Queso fresco | | |

MODO DE PREPARACIÓN

Se ponen 4 l de agua en una olla y se colocan las carnes junto con la cabeza de ajos y una cebolla partida en cuatro. Se cuece por varias horas (el codillo tarda varias horas en cocerse). Se sacan las carnes, se deshuesan y se parten en trozos. Se deshecha la cabeza de ajos y la cebolla. En seguida se vuelve a poner la carne en la olla.

Se licúa el cilantro junto con los miltomates, una cebolla, el chile serrano, la pepita de calabaza, los dientes de ajo restantes, el comino, el tomillo, el laurel y sal al gusto.

Se vierte esta salsa en la olla donde está la carne y se sigue cocinando por 20 minutos.

Se rebanan los rabanitos muy delgados y se corta el aguacate en cuadros, se pica la cebolla restante y todo se coloca en tazones.

MONTAJE

En un plato pozolero verter una buena cantidad de pozole y de carne. Adornar con rebanadas de rábano, cebolla picada, unos cuadros de aguacate y terminar con una cucharada de crema y queso fresco desmoronado. También se puede servir la guarnición aparte y dejar que cada comensal se sirva al gusto.

Servir con tostadas.



41 | TACOS PLACEROS ESTILO LA MALQUERIDA 4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 250 g Chicharrón seco (largo)
- 4-6 Rebanadas de jamón de pierna cocido
- 250 g queso fresco
- Nopalitos fritos de la olla
- Frijoles refritos
- Salsa pico de gallo
- Salsa verde con morita

MODO DE PREPARACIÓN

En un platón se pone un cazo con la salsa verde con morita al centro y alrededor se acomodan los nopalitos, la salsa pico de gallo, el chicharrón cortado en trozos, el queso cortado en barritas, el jamón enrollado y los frijoles refritos.

Se acompaña con tortillas de maíz recién hechas.

Cada persona elabora sus tacos con los ingredientes que más les apetezca.

42 | NOPALITOS FRITOS

INGREDIENTES

- 1 kg Pencas de nopal sin espinas
- 1 Cebolla
- 2 cdas Aceite vegetal
- sal y orégano al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

En un platón se pone un cazo con la salsa verde con morita al centro y alrededor se acomodan los nopalitos, la salsa pico de gallo, el chicharrón cortado en trozos, el queso cortado en barritas, el jamón enrollado y los frijoles refritos.

Se acompaña con tortillas de maíz recién hechas.

Cada persona elabora sus tacos con los ingredientes que más les apetezca.



43 | SALSA PICO DE GALLO

INGREDIENTES

- | | |
|-------------------|--------------------------------|
| 4 Jitomates | 1 Manojito pequeño de cilantro |
| 1 Cebolla | 1 Limón |
| 2 Chiles serranos | ▪ Sal al gusto |

MODO DE PREPARACIÓN

Se pican muy finamente el jitomate, la cebolla, el chile serrano (también se puede cortar en rodajas) y el cilantro.

Se revuelve bien, se agrega el jugo del limón y se sazona con sal.

Se deja reposar en el refrigerador por una hora antes de servir.

44 | SALSA VERDE CON CHILE MORITA

INGREDIENTES

- | | |
|---|-----------------------|
| ½ kg Miltomate (tomate verde o tomatillo) | 2 Dientes de ajo |
| 50 g Chile morita | 2 cdas Aceite vegetal |
| 1 Cebolla pequeña | ▪ Sal al gusto |

MODO DE PREPARACIÓN

En una olla con agua se pone a cocer el miltomate junto con los chiles limpios.

Una vez cocidos se licúan con el ajo y la cebolla.

En una cacerola se pone a calentar un poco de aceite, se vierte la salsa y se sofríe. Se sazona con sal y se sirve.



PULQUERÍA LA XÓCHITL

Sr. Jaime Alberto Vázquez Ayala



Al cruzar su puerta de vaivén nos recibe **Jaime**, en la más tradicional de las pulquerías del barrio, su propietario, junto con algunos amigos y colaboradores. Su interior es brillante, sus altos muros están cubiertos con blancos azulejos y solo se escucha el ruido de la televisión que transmite un programa de variedad.

Al entrar podemos apreciar todavía el cuarto que era reservado para las mujeres, ahora convertido en bodega, pues hace no mucho tiempo las mujeres no tenían acceso directo a las pulquerías porque no se podían mezclar con los hombres.

El padre de Jaime compra esta pulquería en 1986, y no sabe cuántos años tiene de existir pero dice que es la única pulquería que sobrevive de las muchas que había en esta parte del barrio. El abuelo de Jaime era propietario de otras pulquerías en el barrio y en Mixcalco pero con el tiempo las cerró. La que estaba en el barrio se ubicaba sobre la calle Fresno y se llamaba La Fortuna. El abuelo provenía de Villa del Carbón y la abuela de Atla, adelante de Otumba, dos zonas pulqueras del Estado de México.

También tienen una pulquería más grande en Azcapotzalco, La Reforma de la Carambola, en donde todas las mañanas reciben el pulque proveniente de Nacamilpa, Tlaxcala, del rancho de la familia del Razo. Jaime cura los pulques en Azcapotzalco y se los trae en garrafas a La Xóchitl.

Los curados de la casa son el de Beso de novia, el de nuez, apio o piña, aunque siempre varía de acuerdo a la temporada y a la disponibilidad de frutas y verduras. Sin embargo, durante el tiempo que estuvimos en La Xóchitl, la mayoría de los clientes pedían el pulque blanco, que debe de ser muy bueno.

Los clientes habituales de La Xóchitl son obreros y empleados que trabajan en los talleres y oficinas del norte del barrio. Los fines de semana también coinciden muchos de los asistentes y vendedores que frecuentan el tianguis de El Chopo.

Jaime también nos cuenta que la botana que ofrece usualmente es el chicharrón, salsas picantes preparadas en molcajete, acelgas con papa y chile o la moronga en chile verde, porque antes abundaban las señoras que se ponían a vender tacos de pajarilla (el páncreas de la res) o de tripa gorda alrededor de la pulquería. Él las llama las fritangueras pero este es un oficio ancestral que existía desde época de la Colonia reservado para las mujeres, que popularmente también les llamaban chilmoleras y eran absolutamente necesarias en el paisaje urbano de las ciudades novohispanas.

Ahora solo hay una señora que se pone por las tardes a la vuelta de la esquina y que ya lleva muchos años ahí vendiendo tacos. Es tan famosa que cuando ella se instala, las taquerías establecidas en la zona se quedan sin clientes.

La receta que nos comparte es una salsa muy picosa que hace su padre y que lleva charales secos. Ideales para comer con un buen tarro de pulque. Confiesa que de todos modos permite que sus clientes lleven su propia comida y vimos a algunos de ellos abriendo pequeños contenedores con sopas secas y uno que otro poniéndole salsa a sus tortas.

Jaime también organiza visitas guiadas a los ranchos pulqueros de Tlaxcala porque siente la necesidad de mostrar el origen de la bebida que vende para acabar con mitos urbanos que se originaron a finales del siglo XIX. Nos comenta que las haciendas de Nanacamilpa son muy estrictas y están vigiladas por la Secretaría de Salud que exige el ingreso con tapabocas a los tinacales.

Forma parte del Sindicato de pulqueros, aunque reconoce que ya son muy pocos y que no tienen mucha actividad, pero se sigue sintiendo orgulloso de formar parte de ellos. Posee una serie de carpetas con documentos, recortes de periódicos y citas de libros que hablan sobre el pulque. Trata de informarse y de difundir todo este conocimiento.

Al final nos cuenta una anécdota: cuando estaba en tercer año de primaria, su maestra le preguntó qué quería estudiar cuando fuera grande y el respondió: la carrera corta de pulquero, ante la risa de todos sus compañeros.



45 | CHARALES EN SALSA DE CHILE MORA 2 TAZAS

INGREDIENTES

- 100 g Charales secos
- 100 g Chile mora (aprox. 15 piezas)
- 1 Diente de ajo
- 1 Cebolla
- 1 Queso fresco
- Sal al gusto
- Tortillas recién hechas

MODO DE PREPARACIÓN

Se asan los charales en el comal, sin aceite. Se reservan.

En una olla se hierven los chiles mora limpios, sin rabo.

Se corta el ajo en dos y la cebolla en gajos.

Con un poco de agua se muelen los chiles junto con la cebolla y el ajo, se sazona con sal. Al final se le agregan los charales asados.

MONTAJE

La salsa se sirve directamente en el molcajete. Para comer, se toma una tortilla y se le pone un poco de salsa con charales (esta es una salsa picante por lo que se sirve solamente una cucharada pequeña en cada tortilla), se desmorona un poco de queso y se enrolla. Se puede acompañar con chicharrón cortado en trozos.



LA CASONA DEL SABOR

Chef Jorge Luis Álvarez



El **chef Álvarez** nació en el centro de la Ciudad de México y comenta en tono chusco que fue la última persona en nacer en el antiguo Hospital de la Mujer, convertido en 1986 en el Museo Franz Mayer.

El chef traza sus orígenes en Hidalgo pero también en el Estado de México, ya que vivió una temporada con sus abuelos por el Nevado de Toluca y recuerda que salía con su abuelo a cazar tlacuache y armadillo, y también a recolectar miel de panal haciendo fogatas para echar el humo sobre éste. Su abuela materna, siendo muy joven, llega a la Ciudad de México procedente de Zimapán, Hidalgo trayendo a su hija en brazos, y se establece en una vecindad en la calle de Cedro. Cuando la abuela salía a trabajar de cocinera en muchas casas de Polanco y después en restaurantes, dejaba a su mamá encerrada en el cuarto de la vecindad y una vecina le pasaba comida por la ventana. También comenta que es precisamente por su abuela que a él le nace la pasión por la cocina. Recuerda que ella le comentaba que había tenido un novio chino, uno japonés, uno francés y uno español, motivo por el que adquirió muchos de sus conocimientos culinarios.

La abuela llegó a trabajar para el regente de la Ciudad de México, y le contaba a su nieto que ella estaba ahí porque al regente le gustaban mucho los panquecitos de nata que horneaba; y mientras trabajaba, llevaba a su hija a la azotea del edificio a jugar.

Mucho tiempo después el chef trae a su abuela a vivir a la calle Cedro, en donde pasa sus últimos días. El día que llegó a la colonia y vio el letrero de la calle, se puso a llorar al recordar el día que llegó a la ciudad.

Sin embargo, el chef nunca pensó dedicarse a la cocina; él pensaba estudiar físico-matemático pero cuando su padre falleció tuvo que buscar trabajo para poder sostener a la familia. La familia tenía una distribuidora de revistas en el centro, en la calle Artículo 123. Durante cuatro años también tuvo un puesto de revistas sobre la calle de Balderas. Recuerda con pesar lo sucedido durante el temblor de septiembre de 1985, cuando fue testigo del derrumbe del Hotel Regis y de otros edificios de la zona. Tardó muchos años en reponerse del shock psicológico.

Gracias a que tenía experiencia cuando tuvo la distribuidora de revistas, consiguió trabajo como supervisor de ventas en una casa editorial. Ahí se percató de que había un mercado muy grande para las revistas de cocina. Fue ahí también donde le propusieron hacer un proyecto editorial orientado hacia la cocina, del que surgió la Revista Práctica. Con su equipo comienzan a buscar y escribir recetas, involucra

a su madre y a las señoras de la fonda a donde iba a comer para que cocinaran las recetas. El chef compraba costales con ingredientes y utensilios para las sesiones de fotografía y en cuatro días cocinaban y montaban el fascículo de la revista.

Posteriormente trabajó durante 12 años en una editorial haciendo investigación sobre la gastronomía mexicana y publicó un libro sobre el pan mexicano. Frecuentó el Archivo General de la Nación, en donde le mostraron las antiguas cocinas y hornos en donde los internos horneaban el pan. Hizo un proyecto sobre el pan mexicano pero todo quedó en el aire.

El chef también sale mucho a conocer las cocinas de los pueblos y comunidades de todo el país. Ha visitado comunidades Rarámuri y de la Huasteca veracruzana, y ha trabajado con las cocineras tradicionales de Michoacán.

El proyecto de restaurante y escuela de cocina nació en un departamento del barrio. Ante el éxito de los cursos se vio obligado a buscar un lugar adecuado para dar clases y es así como se instaló en la casa que conocemos. En la parte posterior construyó una magnífica cocina virreinal con un horno de tierra. Los muros están adornados con ollas de barro, cazos de cobre y cucharas de madera.

En la cocina del restaurante él y su equipo elaboran de manera artesanal todos los moles y platillos que ofrecen, utilizando solamente utensilios tradicionales e ingredientes locales.

Decidió establecerse en el barrio por el cariño que le tiene y porque comenta que el barrio nunca había sido considerado una zona gastronómica. Él trabajó aquí durante muchos años y no había lugares para ir a comer. El único lugar era el de las quesadillas en la esquina de la Alameda. Poco a poco fueron abriendo lugares nuevos, aunque desde siempre existieron las fondas y los puestos en la calle, como en otros barrios de la ciudad.

El chef Álvarez ha formado un vasto acervo estudiando los libros de recetas de su gran biblioteca que consta de más de 4,000 volúmenes. El libro más antiguo que posee es uno de recetas mexicanas con impronta francesa de inicios del siglo XIX. Estas recetas que nos comparte las obtuvo de un antiguo libro de cocina de Jalisco, mismas que ha modificado para el gusto contemporáneo, ya que la receta de las enchiladas con mole tapatío solo llevaba plátano frito como relleno, pues era una receta de origen humilde. En la segunda receta utiliza una de las frutas autóctonas de México.



46 | MOLE TAPATÍO

MOLE AHUMADO DE CHILES SECOS, ORIGINARIO DE JALISCO

INGREDIENTES

PARA EL CALDO DE POLLO

- 2 ½ l Agua
- ½ Pechuga de pollo
- 50 g Cebolla en trozo
- 10 g Ajo pelado
- 1 cdita Sal

PARA EL MOLE

- 3 cdas Mezcla de semillas de ambos chiles
- 1 tza Agua caliente
- 12 tazas Caldo de pollo (tome 6 tazas del elaborado previamente y agrégueles agua, reserve una taza de caldo puro)
- 80 g Chile pasilla de buena calidad, desvenados y limpios, asados (reservar las semillas)

- 125 g Chile ancho de buena calidad, desvenados y limpios, asados (reservar las semillas)
- 100 g Cebolla asada, en gajos
- 10 g Ajo asado sin pelar
- 4 Clavos asados
- 4 Pimientas gordas asadas
- 40 g Tortilla frita
- 3 cdas Manteca de cerdo
- 50 g Masa para tortillas
- 1 Raja de canela del tamaño del dedo medio de la mano (5 g)
- 150 g Chocolate oaxaqueño de mesa
 - Sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

CALDO DE POLLO

Poner todo al fuego hasta que la pechuga esté cocida (de preferencia, evite que se sobre cueza, ya que rinde menos). Reserve el caldo y la pechuga.

MOLE

Las semillas se ponen al fuego hasta que se quemen y oscurezcan por completo (no deben hacerse ceniza); colóquelas en la taza de agua caliente durante 20 minutos, escurra y reserve.

De preferencia, un día anterior por la tarde ponga las 12 tazas preparadas de caldo al fuego, agregue los chiles, la cebolla, el ajo pelado, las semillas, los clavos, las pimientas y la tortilla; deje reposar toda la noche.

Licúe todo lo reposado, cuele y reserve. En un recipiente de barro (cazuela), coloque la manteca, lleve al fuego y vierta la salsa. Licúe la masa con la taza de caldo que queda y agregue a lo anterior. Añada la canela y el chocolate, deje hervir a fuego bajo de 30 a 40 minutos; sazone.



47 | ENCHILADAS DE MOLE

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | | | |
|--------|--------------------------------------|-------|--------------------------------------|
| 2 cdas | Manteca de cerdo | 32 | Tortillas frescas del número 14 |
| 1 cda | Aceite vegetal | 2 | Plátanos macho en rebanadas y fritos |
| 290 g | Cebolla fileteada | 250 g | Crema |
| 1 | Diente de ajo picado finamente | 250 g | Queso rallado |
| 290 g | Pechuga de pollo cocida y deshebrada | | ▪ Aceite (el necesario) |
| 1 | Cebolla fileteada en medias lunas | | ▪ Sal y pimienta blanca al gusto |
| ½ | Limón, sólo el jugo | | |
| 1 | Pizca de sal | | |

MODO DE PREPARACIÓN

En un recipiente a fuego medio caliente la manteca y el aceite, seguidos por la cebolla. Deje unos minutos hasta que se acitrone. Añada el ajo, sofría un poco e incorpore el pollo deshebrado; saltee y salpimiente, reserve.

MONTAJE

(Calcule 4 tortillas por comensal)

Revuelva la cebolla con el limón y la sal, reserve.

En una sartén al fuego con poco aceite, de una en una, pase las tortillas por ambos lados. Rellénelas con el pollo salteado y dos o tres rebanadas de plátano frito. Dóblelas por la mitad y colóquelas en el plato, ligeramente sobrepuestas. Tenga cuidado que el pollo y las tortillas no se hayan enfriado.

Báñelas con una porción de mole bien caliente y acompañe con la cebolla fileteada, crema, queso y una guarnición de arroz blanco con una rebanadita de plátano macho frito sobre éste.



48 | DULCE DE ZAPOTE NEGRO

12 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | | | |
|-----------|-------------------------|----------|----------------------------|
| 1 kg | Pulpa de zapote | 3 ½ cdas | Miel de abeja |
| 1 ½ tazas | Jugo de naranja natural | ▪ | Crema batida al gusto |
| 1 ½ cdas | Jugo de limón | ▪ | Rompope artesanal al gusto |

MODO DE PREPARACIÓN

Mezcle la pulpa con el jugo de naranja, el de limón y la miel. Refrigere.

MONTAJE

En una copa de 300 ml se sirve una porción de 110 g decorada con un poco de crema batida y un chorrito de rompope.

NOTA

El zapote debe estar maduro. Con cuidado lávelo al chorro de agua, córtelo en cuartos y en seguida páselo por una coladera para retirar las semillas.

Compre una miel de calidad para darle buen sabor. Si bien la receta indica 3 ½ cucharadas, agregue éstas de una en una, probando entre las mismas, ya que algunas mieles llegan a ser más dulces que otras.

Durante el año, el jugo de naranja varía de sabor, en ocasiones es muy dulce y en otras, muy ácido. Hay que considerar esto al utilizar el jugo de limón, el cual se puede aumentar o reducir ligeramente, según sea el caso.

El zapote tiende a fermentarse cuando está muy maduro, Pruébalo antes de separar la pulpa; su sabor debe ser suave, no amargo, ni ácido.

El zapote negro es nativo de las costas de México; se produce desde Jalisco hasta Yucatán, incluyendo los estados de México, Oaxaca, Veracruz, Chiapas, y también en las tierras bajas de América Central. El cultivado en Oaxaca se considera el de mejor sabor. Otros nombres con los que se le conoce son zapote prieto, totocuitlazapotl, guayabota, zapote de mico, ébano. En lengua maya, tanto al fruto como al árbol se les llama Taúch.

Antiguamente, a este dulce se le ponían licores como whisky, ron o brandy.





RESTAURANTE
OAXACAQUÍ

Sr. Eliezer Cruz García

La familia de **Eliezer** es originaria de Oaxaca, de un lugar famoso por tener uno de los árboles más viejos del mundo: Santa María del Tule, pero él siempre ha vivido aquí y el barrio es como su casa.

Eliezer está muy identificado con el barrio. Él estudió la preparatoria aquí; recuerda que cuando cumplió 18 años sus amigos lo festejaron con un pastel en el kiosco de la Alameda. Aquí también conoció a su esposa y comenzó a trabajar en un local del barrio. Hubo una época de su vida que tenía mucho coraje consigo mismo porque estaba fastidiado con la comercializadora, deseaba estudiar gastronomía pero no sabía qué iba a pasar con su vida. Fue en el barrio en 2009 en donde vio la oportunidad de abrir un pequeño negocio, apenas de 2 x 3 metros en donde comenzó a vender productos oaxaqueños. La gente pedía tlayudas y productos frescos, así que al año encontró un local más grande de dos pisos en donde pensaba ofrecer platillos típicos oaxaqueños pero terminó ofreciendo platos orgánicos y vegetarianos. Quizás por desconocimiento sus clientes no consumían mucho lo que ofrecía, así que decidió meter los platillos oaxaqueños que había pensado. Lo que más salía eran las tlayudas y el mole dentro de la fórmula de comida corrida, lo cual les ha funcionado bien hasta ahora.

En 2011 encontraron el primer local en donde se encuentran actualmente y en 2017 se ampliaron al local contiguo. El nombre del restaurante surge por el nombre del negocio de productos: Aquí es Oaxaca, así que solo utilizó un juego de palabras para asignarle el nombre al restaurante.

Gracias a que se establecieron en este lugar pudieron organizar festivales para celebrar los días especiales, cocinando platillos sólo para esa fecha. Durante el día del Padre surgió un platillo que se quedó en la carta: el No te hagas guaje, un plato completo pensado para el padre de familia, que consiste en porciones de carne enchilada, tasajo y chorizo servido sobre un nopal asado; va acompañado de arroz, frijoles, aguacate y queso asado.

También se incorporaron más platillos a la carta porque algunos clientes deseaban comer platillos oaxaqueños más tradicionales. Fue así como se comenzó a ofrecer la variedad de moles que tienen, el arroz con chepil, los molotes, la sopa de frijol, los tacos enchilados, los totopos y los chapulines, entre otras cosas. Es por esto que el cocinero que tiene viene de Oaxaca y ya tiene ocho años trabajando con él. Al inicio él y su esposa cocinaban y administraban, ahora él sólo administra el negocio y ve futuros proyectos.

Un fenómeno extraño que ha notado es que a diferencia de los adultos que disfrutaban de la cocina regional más tradicional, los jóvenes rechazan ciertos platillos porque alegan que en sus viajes a Oaxaca así no es como les servían las cosas. Por eso decidió hacer un viaje a Oaxaca con su chef para ver cómo había cambiado esta cocina. Comenta que vieron que a las tlayudas les ponen verduras y jitomate; en el Istmo les ponen curtido, que es un acompañamiento de col y zanahoria en vinagre muy típico de la cocina salvadoreña; las enmoladas se sirven diferentes y ya no se comen tanto algunos tipos de carne como el bazo (de res) o las tripas para asar.

Eliezer todavía recuerda muchas de las tradiciones en torno a la cocina familiar, como la manera en que se guisaban los chapulines, los chiles de agua, el sabor de los moles o las comparsas en Día de Muertos; y ante tal nostalgia está estudiando reformar la carta para reforzar su identidad y compartirla con sus comensales.

Eliezer le tiene un gran cariño al barrio, aquí se formó y el barrio le ha dado todo. Nos comenta que en su afán de retribuirle algo al barrio ha organizado eventos a beneficio de una casa hogar para niños pero ya no ha podido hacerlo porque se ha saturado de trabajo, aunque en un futuro piensa retomar estas actividades.

Las recetas que nos comparte son de la cocina de la abuela. En alguna ocasión ofrecía los higaditos para desayunar, pero la gente no entendía bien el platillo y no tuvo mucha aceptación, aunque son una delicia. El chile de agua relleno, si bien es considerado un plato festivo, lo ofrece también en el restaurante.



49 | HIGADITOS DE FANDANGO

12 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | |
|---|--|
| 1 Gallina o 1 pollo grande | 2 Cebollas |
| 12 Huevos | 1 Diente de ajo |
| 1 kg Jitomate | ▪ Pimienta, orégano
y comino al gusto |
| 3 Tomates (mitomates o tomatillo verde) | ▪ Sal al gusto |
| 100 g Manteca o aceite vegetal | |

MODO DE PREPARACIÓN

Cortar la gallina o pollo en piezas y poner a cocer en abundante agua con una cebolla partida, el ajo y sal. Una vez cocida la gallina, sacarla y desmenuzarla; reservar el caldo.

Picar los jitomates, los tomates y la cebolla restante. Calentar la manteca o el aceite en una cacerola grande y sofreír las verduras. Una vez sofrito, agregar la gallina desmenuzada y repartirla por toda la cacerola. Añadir el caldo (aproximadamente un litro y medio) y sazonar con sal, pimienta, comino y orégano, y dejar que suelte el hervor.

Revolver muy bien los huevos y poco a poco echarlos en hilo por toda la cacerola sin revolver. Dejar que los huevos se cuezan, a fuego muy bajo. Retirar del fuego cuando hayan tomado una consistencia suave.

MONTAJE

Servir una porción de los huevos con la gallina y el caldo en un plato sopero. El guiso debe de quedar acuoso aunque no en forma de sopa. Acompañar con tortillas de maíz grandes (blandas) y salsa de chile pasilla mixe o un chintextle (pasta de chile pasilla mixe con camarón seco y pepitas de calabaza) untado sobre las tortillas.

NOTA

Actualmente este platillo no contiene hígados ni se sirve exclusivamente para los fandangos (fiestas y celebraciones populares y colectivas de los pueblos). Adquiere el nombre porque en época de la Colonia este platillo se componía del caldo, los hígados y las vísceras de las gallinas que se utilizaba para hacer el mole, y se servía como desayuno o almuerzo a todos los involucrados en organizar la fiesta. También se le llama higaditos de mayordomía.



50 | CHILE DE AGUA RELLENO DE CARNE

8 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | | | |
|-------|------------------------|-------|----------------------------|
| 8 | Chiles de agua | 1 | Manojo pequeño de perejil |
| ½ kg | Carne de cerdo picada | ½ tza | Uva pasa |
| 3 | Dientes de ajo | 4 | Huevos |
| 1 | Cebolla | ▪ | Aceite vegetal para freír |
| 4 | Jitomates | ▪ | Sal al gusto |
| ¼ tza | Alcaparras escurridas | ▪ | Caldillo de jitomate |
| 1 tza | Aceitunas verdes | ▪ | Frijoles negros de la olla |
| 1 | Plátano tabasco grande | | |

MODO DE PREPARACIÓN

Tatemar los chiles de agua, dejar sudar adentro de una bolsa de plástico por 10 minutos, desvenarlos y quitarles la película. Reservar.

Picar la cebolla, el ajo, el jitomate y sofreír muy bien. Agregar las alcaparras, las aceitunas picadas y el plátano cortado en cuadritos.

Añadir la carne de cerdo y dejar que todo se integre muy bien. Una vez cocinado el cerdo agregar las pasas (si están muy secas, remojar previamente en agua tibia por 10 minutos) y el perejil. Sazonar con sal y retirar del fuego.

Batir las claras a punto de nieve y agregar las yemas una a una con movimientos envolventes.

Calentar aceite para freír en una sartén.

Rellenar los chiles con el guiso de carne y capear con el huevo. Freír pocos chiles a la vez. Escurrir y quitar el exceso de grasa.

MONTAJE

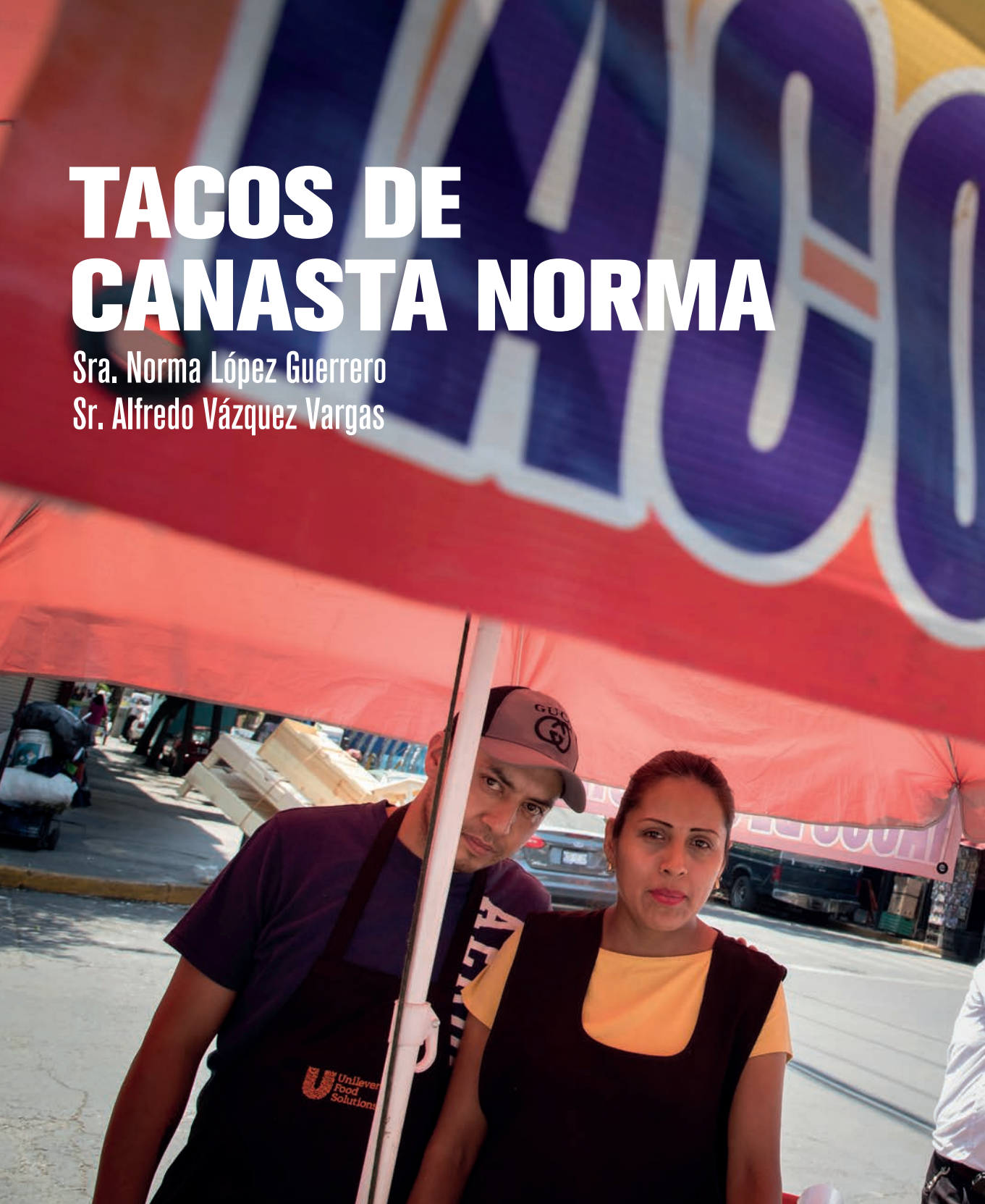
Se sirven bañados con el caldillo de jitomate y se acompañan con un tazón con frijoles de la olla.



TACOS DE CANASTA NORMA

Sra. Norma López Guerrero

Sr. Alfredo Vázquez Vargas



Norma y Alfredo son una joven pareja. Se conocieron cuando ambos trabajaban en una pastelería, él se dedicaba a producir los bizcochos de los pasteles y ella los decoraba. El trabajo era bueno y los ingresos seguros, pero debido a una enfermedad y otras circunstancias tuvieron que abandonar su trabajo. Entonces comenzaron a vender tamales y postres de puerta en puerta en la Colonia San Rafael, pero vieron que cruzando la Avenida Ribera de San Cosme también había mucha gente y decidieron buscar un lugar para establecerse en el barrio. Tienen unos amigos que los han ayudado con el lugar en donde viven y están muy agradecidos por eso, ya que les ha permitido dedicarse a lo que les gusta en donde les gusta.

Cuando se mudaron a este barrio decidieron dedicarse a vender tacos de canasta porque vieron que no había muchos lugares en donde los ofrecieran. Cuando le preguntamos a Norma por el origen de las recetas de los guisos, le brillaron los ojos y nos comenzó a hablar de la cocina de su abuela, con quién se crió en Paso del Macho, Veracruz, un pueblito ubicado en las llanuras de Sotavento, cerca de Huatusco. Nos comenta que por el pueblo pasaba el antiguo camino Colonial de Córdoba a Veracruz y había mucho comercio de víveres, pero que desde que se construyó la autopista México-Veracruz ya no pasa mucha gente por ahí.

Al inicio se movieron mucho de sitio, pero siempre buscaron estar cerca del mercado. Finalmente hace un año y medio lograron quedarse en la esquina de Carpio y Sabino. Recuerdan que el primer día que salieron a vender era un sábado y solo les compraron 3 tacos. Afortunadamente la mamá de Alfredo salió al rescate, organizó una comida familiar y les compró los tacos que no habían vendido.

Recuerda que su abuela cocinaba todo lo que cosechaban en el campo. En esa parte de Veracruz aún se cocinan muchas cosas elaboradas con ingredientes muy locales y con técnicas prehispánicas. El arraigo por la tierra y el terruño es muy fuerte, por lo que la añoranza por los platillos tradicionales también se siente mucho. Norma nos cuenta sobre los tepejilotes hervidos y capeados (son las espigas de una variedad de palma), la flor de izote guisada (es la flor de otra palma conocida como yuca), los gasparitos con huevo (es la flor del árbol del colorín, que abunda en algunas calles del barrio) o las manitas de borrego en adobo.

Su abuela le enseñó a hacer los chiles rellenos, y su madre el mole, los tamales y el adobo tradicional de puerco. Algunos de los guisos que hacen para los tacos de canasta tienen la influencia de la cocina veracruzana, aunque también los hacen de papa, frijol, chicharrón o cochinita. Los tacos de mole verde son muy populares porque están hechos con una receta de familia. A los comensales les gusta mucho porque no ha probado ese mole en otros lados. También han tratado de meter más variedad en lo que ofrecen porque a la gente le llama la atención. Así encontramos que también venden pambazos, chiles rellenos de plátano, chilaquiles y hot cakes.

Poco a poco la gente se ha acercado y se han vuelto clientes frecuentes porque se ha pasado de voz en voz la noticia del buen sazón de los tacos. Las señoras pasan cuando van a comprar sus verduras al mercado. Otras llegan a platicar porque también se han convertido en confidentes y amigos. A veces han intentado hacer otro tipo de platillos que no han resultado y se les quedan, pero la canasta de tacos es la que siempre los salva.

Gracias a esta fama también algunas oficinas les han hecho pedidos grandes de tacos y en diciembre les solicitan pasteles y flanes, pues a eso se dedicaban antes.

Su casera ha sido muy generosa y les facilita también un espacio en la puerta del edificio en donde viven; ahí ponen una mesa y venden postres por la tarde, como flanes, gelatinas, pasteles y frutas con crema.

El sueño de Alfredo y Norma es poner un local en forma para seguir cocinando. Norma comenta que cuando cocina se acuerda mucho de su madre y de su tierra. Por eso las recetas que nos comparte son de guisos que come cuando va a visitar a sus parientes y que forman parte de su identidad y su cultura.



51 | TLATONILE

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- | | | | |
|-------|----------------------------|------|-----------------------------------|
| 1 kg | Piezas de pollo o de cerdo | 1 | Jitomate |
| 3 | Dientes de ajo | ½ kg | Ejotes |
| 1 ½ | Cebollas | 2 | Ramitas de epazote |
| 200 g | Ajonjolí | ▪ | Manteca de cerdo o aceite vegetal |
| 15 | Chiles comapeños | | |

MODO DE PREPARACIÓN

Se pone la carne (pollo o cerdo) en una olla con agua y se cuece con 1 diente de ajo y la media cebolla. Cuando la carne esté cocida se saca del caldo y se reservan ambas cosas por separado.

Se tuesta por separado el ajonjolí y el chile comapeño. Aparte se asa el jitomate, la cebolla y los ajos restantes. Se muele todo en metate o licuadora (de preferencia en el metate). Se agrega un poco de manteca o aceite y se sazona con sal.

En una cacerola se ponen a cocer los ejotes en agua con sal.

En otra cacerola grande se vierte aproximadamente 1 ½ l de consomé o caldo de carne, se agrega la pasta o salsa de chile y ajonjolí y se cocina hasta que se disuelva todo. Se agrega el epazote y los ejotes.

Se agrega la carne de cerdo cortada en pedazos o las piezas de pollo y se retira del fuego.

MONTAJE

En un plato se sirve una pieza de pollo o una porción de carne de cerdo y se le agrega la salsa. Se decora con un poco de ajonjolí tostado. Se acompaña con arroz blanco.

NOTA

El chile comapeño crece en el bosque de niebla en la zona serrana de Veracruz, bajo la sombra de los cafetales. No hay un chile que pueda sustituir el sabor a nuez y café del comapeño, pero si no lo consigue, puede utilizar un poco de pasilla y un poco de chile de árbol. En algunas zonas serranas de Veracruz al tlatonile se le agrega pepita de calabaza tostada y molida.



52 | HORMIGAS CHICATANAS EN GUAJE

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- ½ kg Vainas de guaje
- 150 g Hormiga chicatana
- 30 g Chile chilpaya (puede usarse chile piquín)
- 1 Diente de ajo
- 1 Manteca de cerdo

MODO DE PREPARACIÓN

Sacar las semillas de las vainas de los guajes, deberán pesar entre 250 y 300 g.

Limpiar la hormiga chicatana de sus alas y su cabeza.

En un comal tostar por separado los chiles, la hormiga, las semillas de guaje y el diente de ajo.

Moler en metate (para esta receta es absolutamente necesario utilizar utensilios tradicionales) las semillas de guaje junto con los chiles y el ajo, agregar las hormigas y colocar la pasta obtenida en un plato.

Calentar un poco de manteca de cerdo en una cazuela de barro, verter la pasta y cocinar. Esta estará lista cuando se despegue fácilmente de la cazuela.

NOTA

Esta salsa acompaña muy bien algunos antojitos como las picaditas o los frijoles negros. Tradicionalmente se come embarrada en una tortilla de maíz recién hecha.

53 | VOLOVANES VERACRUZANOS

RINDE 12 PIEZAS

INGREDIENTES

PARA EL HOJALDRE

- 1 kg Harina de trigo
- ½ kg Manteca vegetal
- 100 g Mantequilla
- 1 cdita Sal
- 2 tzas Agua (aproximadamente)
- 1 Huevo (opcional)

PARA EL RELLENO

- 12 Rebanadas de jamón cocido
- 12 Rebanadas de queso amarillo
- 150 g Queso manchego
- 2 Huevos
- 50 g Azúcar

MODO DE PREPARACIÓN

Se pone la harina en una superficie plana y limpia, se hace un hueco en medio y se pone la mitad de la mantequilla a temperatura ambiente. Con las yemas de los dedos se comienza a amalgamar ambos ingredientes; poco a poco se va incorporando un poco de manteca a temperatura ambiente y poca agua, agregar el huevo si se desea. Amasar hasta que la masa esté elástica, teniendo cuidado de no agregar demasiada agua.

Hacer una bola, cubrirla con un pedazo de plástico y refrigerar por 20 minutos. Sacar la masa y dejarla tomar la temperatura ambiente.

Esparcir un poco de harina en la superficie y con un rodillo formar un rectángulo. Esparcir la cuarta parte de la manteca y mantequilla restante, doblar y estirar con el rodillo. Repetir este procedimiento tres veces más. Por último estirar la masa y doblarla en tres partes, después en dos, formando un rectángulo grueso. Cubrir con un plástico y dejar reposar en el refrigerador por 2 horas más.

Sacar la masa y dejar que tome la temperatura ambiente. Estirar en la superficie enharinada hasta formar un rectángulo no muy delgado y cortar 24 trozos rectangulares. Tomar 12 trozos y colocar una rebanada de queso amarillo, una rebanada doblada de jamón y un poco de queso manchego rallado. Batir ligeramente los dos huevos y barnizar las orillas de los rectángulos.

Tapar los volovanes con los otros 12 trozos de masa, apretar ligeramente las orillas barnizadas para sellarlos bien y barnizar la superficie con el resto del huevo. Esparcir azúcar sobre la superficie barnizada. Hornear a 180 °C por 15 minutos o hasta que la superficie de los volovanes esté dorada y brillante. Dejar enfriar y servir.



TAMALES CINTLI

Sr. Carlos Contreras

La familia del **señor Carlos** es originaria de un pueblo de Oaxaca llamado Santiago Apóstol, municipio de Ocotlán de Morelos, famoso por sus cuchillos y espadas. Llegaron en 1982 al barrio, cuando él era un niño, y se establecieron en la calle de Flores Magón. Quince años después de su llegada pusieron un puesto de elotes y esquites en la esquina de Carpio y Dr. Atl, y las personas que iban a pasear a la Alameda les preguntaban si también tenían tamales, pero veían que había otra persona vendiéndolos y por eso no los hacían. A los seis meses de tener su puesto notaron que el señor de los tamales ya no iba, así que comenzaron a elaborar tamales de elote y los vendían junto con los esquites.

Estos tamales, que elaboraban en la casa de Flores Magón, eran parecidos a los uchepos michoacanos, pues los hacían envueltos en hoja de elote tierno y se vendían muy bien. Pronto sus clientes pedían otro tipo de tamales y comenzaron a ofrecer los más clásicos, todos en hoja de maíz: verdes, de mole, de rajas y de dulce.

Dada la demanda, tuvieron que rentar un local sobre la calle de Carpio para poder hacer una cantidad suficiente de tamales. Eso les permitió ampliar su oferta y hacer tamales en hoja de plátano, como los chiapanecos, los yucatecos, los oaxaqueños o los veracruzanos.

Para esto el señor Carlos se dedicaba a sacar las recetas y hacer las pruebas. Por ejemplo, recuerda que en su casa hacían los tamales verdes para su consumo pero la receta que se hacía en el negocio era diferente. De un libro de cocina sacó la receta de un tamal criollo y en las anotaciones aparecía que este era uno de los primeros tamales que se hicieron incorporando ingredientes traídos de Europa al inicio de la Colonia. Este tamal lleva nopales, carne de res deshebrada y salsa verde. También para hacer los tamales canarios siguieron la receta que les dio una señora pero no lograron el tamal deseado hasta después de haber hecho muchas pruebas.

Hace 10 años se cambiaron al local actual sobre la calle de Sabino y han abierto una sucursal más en la Colonia Anáhuac. Aquí se elaboran todos los tamales que ofrecen en su carta. Aparte de los clásicos, han podido elaborar tamales con recetas que han surgido del negocio y que no se encuentran en otros lugares. Sus clientes vienen por los tamales de verdolaga, frijol o borrachos envueltos en hoja de plátano; o los de chocolate o zarcamora con queso crema envueltos en hoja de maíz.

El señor Carlos compra toda su materia prima en la central de abastos, que es el lugar en donde encuentra todo. Aparte, tiene la oportunidad de ver qué más ofrece el mercado, pues sigue innovando en la elaboración de los tamales. Para abril sacaron a la venta un tamal de camarón para Cuaresma y otro más inspirado en un pastelillo para celebrar el día del niño.

Nos comenta que las ventas fuertes comienzan durante el verano y terminan a finales de febrero, después de La Candelaria. Hay mucha demanda en época de fiestas, sobre todo durante las posadas, pues poca gente tiene tiempo de hacer los tamales en casa y los suyos son de buena calidad. Frecuentemente en estas fechas le solicitan hacer tamales especiales con recetas que le dan los clientes, pero no acepta porque no se da abasto y porque no sabe si a la gente le vaya a gustar el resultado final. En otras épocas del año acepta con gusto y hasta le divierte experimentar. Un señor le pide los tamales de elote salados, no dulces. También le piden tamales veganos, que hace sustituyendo la manteca de cerdo que usa normalmente por manteca vegetal, y con los muchos guisos vegetarianos que hace. También tiene una clienta que le pide un tamal de verdolaga, pero con 3 piezas de costilla, resultando en un tamal de casi medio kilo.

La receta que nos comparte el señor Carlos es la del tamal de elote, que fue el primer tamal que elaboró para vender y que por lo mismo le trae muchos recuerdos.



54 | TAMALES DE ELOTE

15 A 20 TAMALES

INGREDIENTES

- | | | | |
|-------|-------------------------|---------|----------------------|
| 200 g | Mantequilla | 1 cdita | Esencia de vainilla |
| 1 kg | Elote tierno desgranado | 15 a 20 | Hojas de elote verde |
| ½ kg | Azúcar | | ▪ Canela al gusto |
| 20 g | Manteca vegetal | | ▪ Pizca de sal |

MODO DE PREPARACIÓN

Moler los granos de elote en montones pequeños y lentamente, para que resulte una masa sin pellejos. Lo ideal es moler en un molino manual pero se puede moler en licuadora.

Se ponen a remojar las hojas verdes de elote.

Se bate la mantequilla junto con la manteca.

Se pone la masa en un recipiente grande y poco a poco se le va agregando la mantequilla batida junto con el azúcar, la vainilla, la sal y al final la canela.

Se bate muy bien la masa para que el tamal esponje.

Se secan las hojas de elote y se les embarra una cucharada grande de masa, se envuelven y se van acomodando en una vaporera.

Se cuecen por espacio de 30 minutos.

MONTAJE

Se sacan los tamales calientes, se les quita la hoja y se sirven con crema fresca encima.

También se pueden comer fríos.





TLACOYOS DOÑA MARTHA

Sra. Martha Gutiérrez

La señora **Martha** llega todos los días muy temprano al barrio para instalar su comal afuera del Mercado La Dalia. Ella vive en Xalatlaco, Estado de México, muy cerca de Santiago Tianguistengo.

Cuando llega ya está la señora Minerva lista con el comal caliente pues casi siempre tiene uno o dos clientes esperando a que salgan los primeros tlacoyos. Con toda paciencia acomoda la cubeta llena de masa de maíz azul nixtamalizada, los guisados y las salsas que trae con ella todos los días. Lo único que compra en el mercado es el queso rallado. Todo lo demás es guisado en su pueblo por su esposo José Inés con ingredientes que compra su hija en el tianguis local. José Inés también es el encargado de nixtamalizar el maíz.

Martha comenzó a trabajar desde muy pequeña. Sus padres también se dedican al negocio de los alimentos porque son los que elaboran los guisados para su hermana y una cuñada, quienes han instalado otro puesto de tlacoyos al otro lado del mercado. Con sus manos pintadas de azul, elabora hábilmente los tlacoyos y las tortillas alargadas para las quesadillas, fue de lo primero que aprendió a hacer cuando era una niña y nos comenta: a la masa hay que saber tratarla para que todo salga muy bien.

Originalmente el negocio era de su suegra, quien tenía una hermana en la calle de Cedro a la que un día le pidió que le encontrara un puesto en el mercado para vender antojitos. Así consiguió un lugarcito en la banquetta y comenzó a vender tlacoyos de haba y frijol que hacía sobre un braserito de carbón. Hace 9 años, la suegra enfermó gravemente y falleció. Fue entonces que la señora Martha decidió tomar su lugar, y vio que había mucho más mercado y podía ofrecer más cosas. Ahora con un comal metálico mucho más grande alimentado con gas, Martha ofrece muchos más antojitos y guisados. En una mesa colocada al lado del comal pone los guisos de pollo, chicharrón, carne deshebrada, picadillo, longaniza con papa, flor de calabaza, quelites, huitlacoche, hongos, sesos y pancita, aunque lo que más vende son los tlacoyos de chicharrón y frijol a los que les pone una cucharada de nopales, y las quesadillas de chicharrón y pollo.

En el puesto siempre hay mucha gente esperando a que salgan los tlacoyos, las quesadillas, los pambazos o los sopos. Martha recuerda a muchos clientes que ya no vienen porque han cambiado de residencia o eran extranjeros. Ha atendido a gente de Estados Unidos, Canadá, Perú, Francia y otros países. Nos cuenta de una clienta que tenía un hijo en Francia y cada vez que iba a visitarlo venía

por su pedido de tlacoyos para llevarle, después el hijo venía de vacaciones y ella traía a sus nietos a almorzar al puesto. También nos cuenta de una chica francesa de intercambio que unos días antes de que partiera fue a visitarla y a pedirle la receta de los tlacoyos con habas, pues decía “no sabía qué iba a hacer sin su tlacoyo de haba”.

También ha habido personas que al estar esperando su turno en el puesto ven cómo la señora Martha hace los tlacoyos, y comentan que se ve que es muy fácil hacerlos y que mejor van al mercado a comprar todos los ingredientes porque los guisos también se ven sencillos. Al cabo de unas horas, suelen regresar a comprarlos con ella porque los tlacoyos que hacían se “despanzurraban” y les quedaban todos chuecos.

La señora Martha nos comparte la receta de los pambazos y de los tlacoyos, por si nos animamos a hacerlos en casa, pero nos recuerda que sobre todo, hay que saber tratar bien a la masa.



55 | TLACOYOS DE REQUESÓN

6 TLACOYOS GRANDES

INGREDIENTES

- 1 kg Masa de maíz azul nixtamalizada
- 300 g Requesón
- 1 Cebolla mediana
- 250 g Queso rallado
- ½ kg Nopales pequeños
- 1 Manojito pequeño de cilantro
- Sal al gusto

MODO DE PREPARACIÓN

Dividir la masa en 6 porciones iguales, tomar una porción y formar con las manos una especie de capullo, aplanarlo un poco y colocar dos cucharadas de requesón en medio. Cerrar el capullo apretando bien las orillas y aplanar para formar la clásica silueta de un tlacoyo.

Poner a cocer en el comal o plancha caliente, voltear. Terminar de cocer y reservar. Seguir haciendo tlacoyos con el resto de la masa.

Cortar los nopalitos en tiras y ponerlos a cocer en agua con sal. Se le puede poner la cáscara de un jitomate para cortarle la baba, pero también se pueden enjuagar al terminar la cocción. Agregar media cebolla y el cilantro picados finamente.

Picar finamente el resto de la cebolla y reservar.

MONTAJE

La forma clásica de servir un tlacoyo es poniendo el guiso arriba de este pero la Sra. Martha corta el tlacoyo por la mitad y coloca el guisado adentro del mismo (en este caso son los nopalitos, que es el guisado más tradicional), le agrega el queso rallado, cebolla picada y una buena cucharada de salsa verde o roja.



56 | PAMBAZO ESTILO DOÑA MARTHA

PARA 4 PAMBAZOS

INGREDIENTES

- | | | | |
|-------|------------------------------|------|---------------------|
| 4 | Panes para pambazo o teleras | ½ kg | Chorizo o longaniza |
| 250 g | Chile guajillo | 1 | Lechuga |
| 4 | Dientes de ajo | ¼ l | Crema fresca |
| 2 | Cebollas | | ▪ Aceite vegetal |
| 1 kg | Papa blanca | | ▪ Sal al gusto |

MODO DE PREPARACIÓN

SALSA DE CHILE GUAJILLO

Se limpia el chile y se pone a hervir junto con dos dientes de ajo y una cebolla cortada a la mitad, se sazona con sal, se muele con el agua de la cocción y se reserva. La salsa resultante debe ser muy líquida.

PAPA CON LONGANIZA

Se pelan las papas y se cortan en cuadritos. Se pican finamente la cebolla y el ajo.

Se pone aceite en una sartén y se sofríe el ajo con la mitad de la cebolla, se guarda la otra mitad para el montaje final. Cuando la cebolla esté transparente se agrega la papa y se revuelve muy bien. Cuando la papa esté suave se agrega la longaniza y se termina de freír. Se sazona con sal.

PAMBAZO

Se ralla la lechuga finamente, se reserva.

Se corta el pan para pambazo por la mitad. Se mete el pan en la salsa de tal manera que lo cubra completamente y absorba un poco de ésta.

Se pone un poco de aceite en la plancha y se ponen a dorar las dos tapas del pan por los dos lados.

Cuando esté dorado se pone la parte inferior del pan en un plato y se le pone dos cucharadas del guiso de papas con longaniza, se le agrega la lechuga, la cebolla picada (opcional), queso rallado y una cucharada de salsa verde o roja, se tapa y se sirve.





TORTAS SHANGRI-LA

Sr. Miguel Ángel Fernández Garrido
Sr. Guillermo Fernández Garrido

Miguel y Memo son dos de los cuatro hermanos que componen la familia Fernández Garrido, junto con su padre, el señor Filogonio y su madre, la señora Victoria. Ellos son los encargados de manejar las Tortas Shangri-la. Su otro hermano, Alex, se dedica a la música (toca en una banda de rock llamada Los Esquizitos), aunque también colabora diseñando los gráficos que adornan las cartas, la publicidad y las estrategias de mercadotecnia (ahora se han vuelto famosos por una promoción que hace mención a las próximas elecciones). Su hermana maneja un negocio de tortas con el mismo nombre en Tlalpan, aunque nos aclaran que son conceptos diferentes.

Los padres son oriundos de Zacatlán de la Manzanillas y de Libres, Puebla, y llegaron al barrio en los años 60. Todos los hermanos ya nacieron en la Ciudad de México.

Originalmente tenían una frutería que se ubicaba en la misma calle que la tortería. Ahí toda la fruta se entregaba envuelta y bien presentada. La idea de vender tortas surgió cuando veían a algunos clientes comiendo tortas en la calle. Los padres abrieron la tortería en 1964 y al inicio solo vendían tortas hechas en una plancha para sándwiches con un poco de guacamole, jugos y licuados. Inicialmente, la abuela era la encargada de cocinar el pavo y el bacalao, pues tenía fama de que eran muy buenos. Con el tiempo metieron la pierna de cerdo, que es el ingrediente que los caracteriza actualmente.

El nombre surge porque el padre había trabajado en la oficina de Correos de México en Córdoba y leía el nombre de ese lugar. En realidad Shangri-la es el nombre ficticio de una ciudad que aparece en una novela escrita por James Hilton en 1933: Horizontes Perdidos, en la que se describe una ciudad ideal y armoniosa, comparada con el paraíso terrenal, y se la asocia con la abundancia y la longevidad. Es por esto que el padre nombró así al negocio augurando abundancia y longevidad. Miguel nos muestra una serie de revistas, reportajes y películas en donde el nombre Shangri-la está presente.

El negocio inició funcionando muy bien, ya que se ubica en un lugar estratégico cercano a lo que fuera la estación de trenes de Buenavista, además de centros bancarios, oficinas gubernamentales y centros de servicios de salud. Pero también recuerdan que en los años 70 era muy frecuentado un lugar llamado Baños y Deportivo Chopo que tenía canchas de varias disciplinas, piscina y baños de vapor. La gente que hacía uso de las instalaciones acostumbraba pasar por la tortería al salir del centro deportivo para comprar jugos, licuados y tortas.

En la actualidad el negocio ofrece también desayunos, comida corrida y a la carta, pero lo que más vende siguen siendo las tortas. Cuando nos recibieron en su local, en la planta alta se estaba acondicionando un espacio para organizar eventos.

Los hermanos Fernández comentan que desde que el negocio abrió han tenido clientes muy fieles y que algunos que llegaron cuando recién abrieron siguen frecuentando el lugar. Recuerdan a los estudiantes del Colegio Hispano Americano, a quienes dejaban salir solo para venir a comprar una torta. Ahora muchos de los ex estudiantes regresan con sus nietos.

Con el paso del tiempo han ido modificando la carta y han creado algunas tortas que son la firma del negocio, pues comentan que en otros lugares del país les han copiado el nombre o algunas tortas. A veces las tortas han sido creadas con ayuda de los clientes, como la Súper, que lleva chorizo, salchicha, pierna y queso. La torta más grande que tienen se llama la Atasqueitor, creada por Alex (el “esquizito” de la familia), y lleva milanesa, salchicha, pierna, queso y huevo. Los demás hermanos pensaron que no se iba a vender pero ha resultado un éxito. A pesar de toda la variedad de tortas, la base siempre es la pierna, pues la hornean en el negocio con una receta propia creada por los padres y la abuela.

Miguel y Memo nos comparten la receta de la pierna y también la de la torta más clásica que es la de pierna con queso, aunque aseguran que para poder tener la experiencia completa la tienen que comer aquí.



57 | PIERNA DE CERDO AL HORNO

4 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 Pierna de cerdo de 8 a 12 kg
- 1 Paquete de pasta de achiote
- 1 tza Vinagre blanco
- 1 o 2 tzas Jugo de naranja
- 1 Poro
- 1 Cebolla
- Lazo de algodón

MODO DE PREPARACIÓN

Comprar la pierna de cerdo en el rastro del mercado La Dalia y pedirle al carnicero que la deshuese. Se quitan también las partes más grasosas.

Preparar el adobo disolviendo la pasta de achiote con el vinagre, opcionalmente puede llevar cebolla y poro licuados con jugo de naranja.

Adobar la pierna con esta mezcla y amarrarla con la cinta de algodón haciendo nudos de ballestrinque (nudo marinero que soporta tensiones constantes) para que no se abra.

Hornear la pierna sobre una charola metálica a fuego medio por espacio de dos horas y media de cada lado (total de tiempo: 5 horas).

Se saca la pierna, se deja enfriar y se rebana en la rebanadora.



58 | TORTA DE PIERNA Y QUESO

INGREDIENTES

- | | | | |
|------|------------------------------|-------|-------------------|
| 4 | Teleras grandes | 1 | Aguacate |
| 8 | Rebanadas de pierna de cerdo | 1 tza | Frijoles refritos |
| ½ kg | Quesillo | 1 cda | Aceite vegetal |
| 50 g | Margarina | | ▪ Sal al gusto |
| 1 | Cebolla pequeña | | |

MODO DE PREPARACIÓN

Se cortan las teleras por la mitad y se reservan.

Se filetea la cebolla y se sofríe ligeramente con un poco de aceite, debe de quedar firme.

Se pela y deshuesa el aguacate y se muele con un tenedor o procesador de alimentos hasta que tenga la consistencia de una salsa. Sazonar con sal.

En una plancha se derrite la margarina y se ponen a dorar las rebanadas de pierna, se voltean y se les coloca encima 125 g de quesillo en hebra y un puñito de cebolla sofrida.

Las tapas de las teleras se ponen a tostar ligeramente en la plancha, se sacan y en la tapa inferior se le empujan frijoles refritos con una pala. Se voltean las rebanadas de pierna de tal manera que se comience a derretir el quesillo, se sacan de la plancha y se colocan en la tapa con frijoles, con el quesillo arriba. Se empuja guacamole en la tapa superior y se coloca sobre la pierna y el quesillo.

MONTAJE

Se corta la torta en dos, en forma diagonal y se sirve en un plato. Se acompaña con un cazo con chiles chipotles adobados y otro con chiles y zanahorias en escabeche. Es mejor comerla caliente.





- 1 Antojería El chaneque de Tlacotalpan
- 2 Birriería El Güero
- 3 Cocina La Torre
- 4 Cocina Vicky
- 5 Comedor comunitario Alis
- 6 Gorditas La hidalguense
- 7 Fonda El sabor de mi tierra
- 8 Fonda Emma
- 9 Fonda Las cazuelas de Lulú (Restaurante Marvik)
- 10 Fonda Los sabores del alma
- 11 Fonda Sarita
- 12 Había una vez. Pan y café
- 13 Juliz Fonda gourmet
- 14 La Santa María
- 15 Lonchería Lupita
- 16 Pastelería Hidalgo
- 17 Pepe pollos
- 18 Pulquería La Malquerida
- 19 Pulquería La Xóchitl
- 20 Restaurante La casona del sabor
- 21 Restaurante OaxacAquí
- 22 Tacos de canasta Norma
- 23 Tamales Cintli
- 24 Tlacoyos doña Martha
- 25 Tortas Shangri-La



ÍNDICE DE RECETAS

SALSAS

RECETA	NOMBRE	PAG.
45	Charales en salsa de chile mora	170
52	Hormigas chicatana en guaje	196
46	Mole tapatío	176
21	Pipián	90
39	Salsa de chile de árbol Lulú	154
43	Salsa pico de gallo	164
35	Salsa roja Lupita	138
04	Salsa roja de chile catarino	30
17	Salsa roja de don Gerardo	74
44	Salsa verde con chile morita	164
34	Salsa verde cruda	138

BOTANAS, GUARNICIONES Y ENSALADAS

32	Ensalada de mandarina	130
15	Frijoles quebrados	67
42	Nopalitos fritos	162
38	Papas a la vinagreta	152

SOPAS

RECETA	NOMBRE	PAG.
26	Caldo de habas con nopales	108
18	Caldo de olla picada	80
24	Elopozole	100
31	Sopa tlaxcalteca	74

ANTOJITOS

13	Gorditas de chicharrón	64
33	Gorditas de guacamole Manuelita	136
56	Pambazos doña Martha	210
09	Peneques de queso	48
41	Tacos placers estilo "La malquerida"	162
10	Tacos de zanahoria	54
54	Tamal de elote	202
55	Tlacoyos de requesón	208
58	Torta de pierna y queso	218

GUISOS Y PLATOS FUERTES

RECETA	NOMBRE	PAG.
08	Capón	46
06	Carne a la disco	38
20	Chayotes capeados	84
22	Chilacayote en pipián	92
50	Chiles de agua rellenos de carne	188
11	Cochinita pibil estilo doña Pera	56
14	Conejo en chile cascabel	66
03	Costilla de res "El Güero"	28
47	Enchiladas de mole tapatío	178
19	Enchiladas de requesón	82
02	Estofado de pollo	24
25	Filete de res en salsa de chile ancho	102
01	Frito con arroz (y frijoles de la olla)	22
49	Higaditos de fandango	186
16	Huauzontles en chile pasilla	72
05	Los Tres Reyes a la Diabla	36
29	Mole rosa de betabel	122
57	Pierna de cerdo al horno	216
23	Pollo al limón estilo Teresita	94
12	Pollo en su jugo	62
40	Pozole verde	160
51	Tlardonile	194
27	Torta de pollo en jitomate	110

POSTRES Y PANES

RECETA	NOMBRE	PAG.
07	Capirotada estilo Chihuahua	40
48	Dulce de zapote negro	180
36	Flan napolitano	144
30	Gelatina de apio y piña	124
28	Pan de muerto de pueblo	116
37	Rosca de Reyes tradicional	146
53	Volovanes veracruzanos	197



Esta publicación ha sido posible por el generoso apoyo de Renée Comeau y Terry Gulden en celebración de su nieto, Jake Finley Priest.

SABORES del BARRIO

Identidad culinaria de Santa María la Ribera

se terminó de imprimir en el mes
de junio, 2018
en Offset Santiago S.A. de C.V.
San Pedro Totoltepec, lote 2 y 3
Parque Industrial Exportec 1,
50200, Toluca de Lerdo.

El tiraje consta de 1,000 ejemplares

inSite

Casa Gallina. México

CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA



inSite

Casa Gallina_México