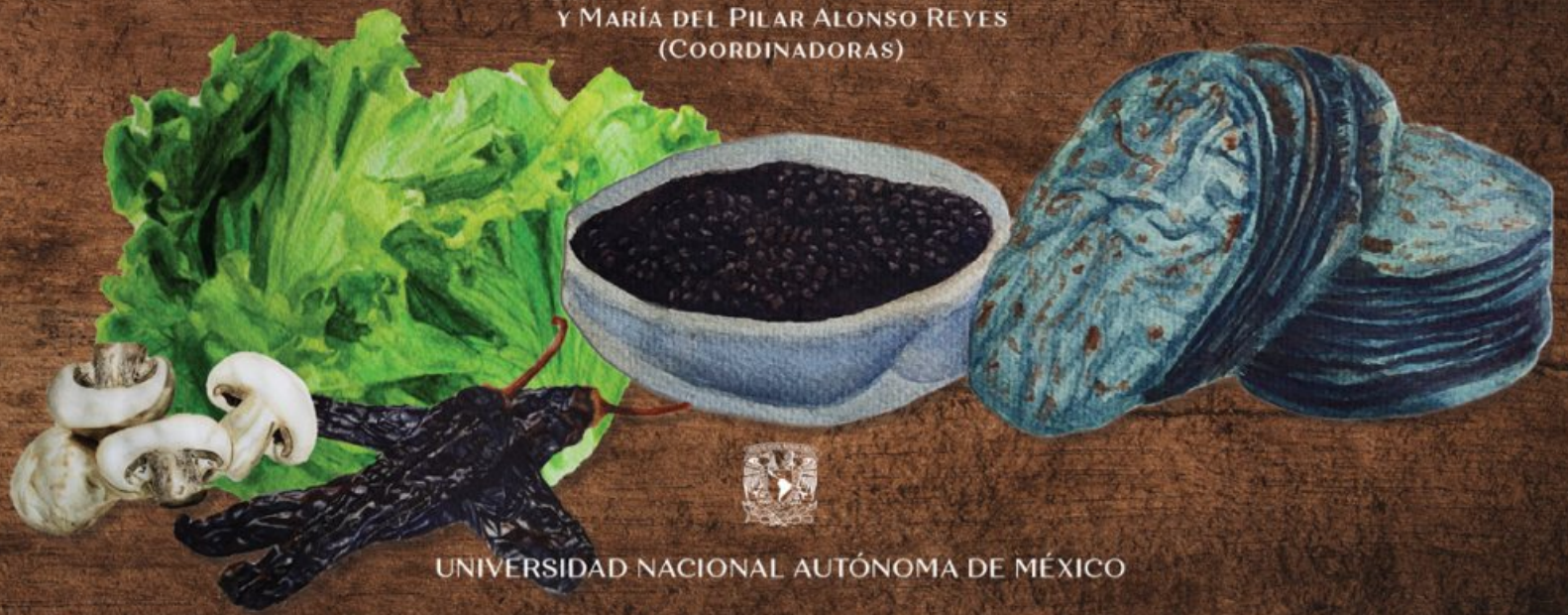
Sabores compartidos entre generaciones durante la pandemia

RECETARIO

Teodolinda Balcázar Sol
y María del Pilar Alonso Reyes
(Coordinadoras)



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Sabores compartidos entre generaciones durante la pandemia

RECETARIO

Universidad Nacional Autónoma de México

Dr. Enrique Luis Graue Wiechers
Rector

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Secretario General

Dra. Patricia Dolores Dávila Aranda
Secretaria de Desarrollo Institucional

Dra. Verónica Montes de Oca Zavala
Coordinadora del Seminario Universitario
Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez

Secretaría de Desarrollo Institucional

SUIEV
SEMINARIO UNIVERSITARIO INTERDISCIPLINARIO SOBRE ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ

Sabores compartidos entre generaciones durante la pandemia

RECETARIO

Teodolinda Balcázar Sol
y María del Pilar Alonso Reyes
(Coordinadoras)

México, 2023

Catalogación en la publicación UNAM. Dirección General de Bibliotecas y Servicios Digitales de Información
Nombres: Balcázar Sol, Teodolinda, editor. | Alonso Reyes, María del Pilar, editor.
Título: *Sabores compartidos entre generaciones durante la pandemia : recetario* / Teodolinda Balcázar Sol y María del Pilar Alonso Reyes, (coordinadoras).
Descripción: Primera edición. | México : Universidad Nacional Autónoma de México, Secretaría de Desarrollo Institucional, 2023.
Identificadores: LIBRUNAM 2213674 (impreso) | LIBRUNAM 2213680 (libro electrónico) | ISBN 9786073079006 (impreso) | ISBN 9786073077866 (libro electrónico).
Temas: Cocina mexicana. | Libros de cocina -- México. | Gastronomía -- México.
Clasificación: LCC TX716.M6.S33 2023 (impreso) | LCC TX716.M6 (libro electrónico) | DDC 641.597232—dc23

Los contenidos de la obra fueron analizados con software de similitudes por lo que cumplen plenamente con los estándares científicos de integridad académica, de igual manera fue sometido a un riguroso proceso de dictaminación doble ciego con un resultado positivo, el cual garantiza la calidad académica del libro, que fue aprobado por el Comité Editorial de la Secretaría de Desarrollo Institucional.

La edición y publicación de este libro fue financiada con recursos del Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez.

Sabores compartidos entre generaciones durante la pandemia. RECETARIO

AVISO LEGAL
Sabores compartidos entre generaciones durante la pandemia
Esta edición de un ejemplar (PDF 20 MB) fue preparada por la Secretaría de Desarrollo Institucional de la UNAM, la producción, formación y diseño fueron realizadas por Nube Magenta, el diseño de la portada fue de Natzi Vilchis y las ilustraciones por Jorge Zayas, la corrección de estilo y el cuidado de la edición estuvo a cargo del SUIEV.

Primera edición electrónica en formato PDF: 16 de agosto de 2023
D.R. © 2023, Universidad Nacional Autónoma de México
Ciudad Universitaria, Alcaldía de Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México.
Secretaría de Desarrollo Institucional
Ciudad Universitaria, 8°. Piso de la Torre de Rectoría Alcaldía de Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México.

ISBN de la obra: 978-607-30-7786-6

Esta edición y sus características son propiedad de la Universidad Nacional Autónoma de México. Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio sin la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.

Hecho en México/ Made in Mexico.

A Pilar, mi madre.
Manos creadoras, voz profunda y dulce. De ti aprendí a cocinar y cada vez que realizo un guiso recuerdo las horas que platicamos y tu voz en mi mente me indica lo que hay que hacer para generar amor y recuerdos en torno de un arte. Cocinar es una pasión, es arte y es ciencia. Gracias por darme este gran regalo.

A Chepito, mi padre y cocinero favorito.
Quién cocina mientras su voz canta, acompañando su guiso con melodías de su juventud. Al hombre que sazonó mis días con su cariño y sus tradicionales guisos chiapanecos. A quien debemos durante tres generaciones, las convivencias familiares, los recuerdos y lazos indestructibles de siempre. ¡Gracias, padre!

Agradecimientos

Esta obra es el resultado del esfuerzo colectivo y solidario de muchas personas. Por ello, queremos hacer patente nuestro más profundo agradecimiento a quienes dedicaron su tiempo y esfuerzo, para el día de hoy, pueda ser disfrutada por las y los lectores. En primer lugar, queremos reconocer el entusiasmo de todas las personas que decidieron participar y compartir sus recetas y experiencias de vida atendiendo a nuestra convocatoria. Sabemos que el reto de hacerlo en formato virtual era muy grande, pero gracias a su compromiso y creatividad, hoy muchas personas podrán disfrutarlas.

Agrademos a nuestras autoridades universitarias, de manera muy especial, a la Dra. Verónica Montes de Oca Zavala, Coordinadora del Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez de la UNAM, quien acogió con gran entusiasmo la idea de llevar a cabo el *Primer Concurso de Cocina Intergeneracional "Chepito Balcázar": personas mayores y jóvenes trabajando en armonía tradiciones del sabor* y, después dio un gran impulso, apoyo y acompañamiento durante todo el proceso de elaboración de este libro. También, al invaluable apoyo de la Dra. Susana Magallón Puebla, Directora del Instituto de Biología de la UNAM (IB-UNAM), al Dr. Salvador Arias Montes, Jefe del Jardín Botánico del IB-UNAM y al Dr. Víctor Manuel

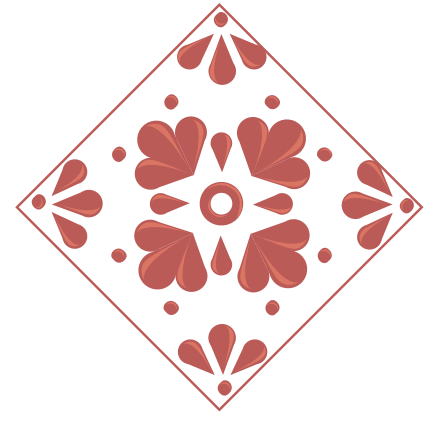
Velázquez Aguilar, Director de la Facultad de Ciencias. Asimismo, a la Dra. Patricia Dolores Dávila Aranda, Secretaria de Desarrollo Institucional de la UNAM (SDI), al Dr. José Alfredo Delgado Guzmán, Secretario Técnico de la SDI, al Mtro. Edgar Iván Mayo Armas, Jefe del Departamento de Seminarios Universitarios de la SDI y a la Lic. Adriana Núñez Macías, Jefa del Departamento de Proceso Editorial de la SDI.

Expresamos nuestro profundo agradecimiento por el tiempo, esfuerzo y dedicación de las personas que formaron parte del jurado del concurso (orden alfabético): Dra. María del Pilar Alonso Reyes (Facultad de Ciencias, UNAM), Mtra. Rosaura Avalos Pérez (Escuela Nacional de Trabajo Social, UNAM), Arq. Celia Facio Salazar (Facultad de Arquitectura, UNAM), Mtra. Mercedes García González (Facultad de Contaduría y Administración, UNAM), Nutrióloga Lourdes Ferreyra Moreno (Escuela de Medicina Integrativa) y Lic. Rosa Estela Mercado Gil (Chef y consultora independiente). También, a la dictaminadora anónima, cuyo tiempo es invaluable por sus comentarios, observaciones y sugerencias que enriquecieron este documento.

Agradecemos a Alfredo Pérez Alonso, por la revisión y corrección de textos y el acompañamiento cariñoso; a Iván, Erick y Daniela García Balcázar, por todo el apoyo proporcionado en las primeras versiones de este recetario, por sus comentarios amorosos en las revisiones y noches de lectura de las recetas y textos.

Va también nuestro reconocimiento al esfuerzo y dedicación de Diego Ruiz Andoney, Belem Ángeles Hernández, Sandra Elizabeth Mora Gil e Ivette Pérez prestadores de Servicio Social quienes nos apoyaron en diferentes etapas del concurso y de la conformación de la obra; su tiempo, comentarios y apoyo en la logística fueron fundamentales. También queremos hacer un reconocimiento especial a las colaboradoras de la Coordinación del SUIEV:

Esp. Yazmin Violeta Arenas Sánchez, Grecia Estefanía Martínez Hernández Juárez y Luisa Mariana Guerrero Acosta, quienes fueron clave para la realización del concurso. Finalmente, para la edición y revisión de esta obra agradecemos el cuidado detallado de Marissa Vivaldo-Martínez. ¡Gracias a quienes de una u otra forma contribuyeron a que esta obra vea la luz!



Índice

Agradecimientos 7

Prólogo. 13

A quienes nos han compartido
sus recetas 18

Alianzas, voces y herencias desde
la cocina [...] lo positivo de COVID-19 21

Sobre la variedad de ingredientes. 29

La importancia de la higiene
en el proceso del manejo y preparación de los
alimentos 37

La técnica culinaria
en la cocina mexicana actual 43

Encuentro de sabores, saberes y amores.
La cocina como experiencia intergeneracional 58

GUISOS

Espesado de elote 69

Mole verde con ciruelas 73

Albóndigas de quelites
en salsa de chile morita 77

Carne a la Cardenal 81

Pollo al Ajo 84

Chiles capones del Bajío. 87

Mole tradicional de Huixquilucan 91

Cazuelitas de cebolla rellenas
de picadillo con acelgas y papa. 95

Tamales jarochos 99

Tamales de mumo 103

Mole verde tradicional 107

Empanadas de maíz
y plátano macho rellenas 111

Cabeza de lomo de cerdo a la sal 116

Amarillito de la Mixteca Alta de Oaxaca 119

Cochinita Pibil 123

Los tacos mineros de la abuela Cata 126

Frijoquiles. 129

Huevos con Capote 132

Tortitas de camarón
estilo Acámbaro, Guanajuato 139

Abanicos poblanos 144

Rollo de Carne 147

POSTRES

Mole amarillo de Oaxaca 151

Pastel de Calabaza 155

Bocoles de mamá Ita 159

Dulce recuerdo de zanahoria 161

Pastel de mil hojas de mole 164

Suspiros de monja o “Galletas Jossesianas”. . . 168

Plátanos machos horneados y capeados. 171

Dulces gorditas de masa y canela 173

Cocinar juntos: una forma de acercamiento
intergeneracional o generacional 176

Referencias. 182

Sobre las autoras 187

Prólogo

Desde hace más de 10 años, el Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez (SUIEV) de la UNAM ha sido un lugar de encuentro e intercambio de ideas, investigaciones, expresiones artísticas y experiencias de muchas personas talentosas y entusiastas. En el SUIEV, a partir del trabajo colectivo y de un espíritu de colaboración hemos emprendido diversas iniciativas para promover la reflexión y la generación de conocimiento en torno del envejecimiento, las vejeces y la desigualdad.

En el año 2020, México y el mundo entero fueron sorprendidos y sacudidos por la pandemia de COVID-19, que generó una contingencia que trajo consigo severas medidas para evitar el contagio y la propagación del virus, tales como el distanciamiento social, el uso de cubrebocas y el confinamiento voluntario. Esto limitó nuestro contacto con el exterior y muchos nos vimos en la necesidad de pasar más tiempo en nuestros hogares y de realizar al interior de éste diversas actividades como estudiar, trabajar y socializar; la tecnología se volvió una aliada en ese sentido. El espacio doméstico tomó una relevancia increíble; muchas historias de vida fueron tocadas y transformadas a partir de esta experiencia.

El SUIEV también fue alcanzado por esta crisis. No sólo afectó nuestra forma de trabajo, de establecer comunicación y contacto entre nuestros miembros, con las y los estudiantes, el profesorado y, particularmente con la comunidad, también implicó que de manera personal muchos de sus miembros se enfrentaran a la enfermedad y a las pérdidas. Ante esta realidad, decidimos que el distanciamiento social únicamente sería físico, pero que nuestros lazos y trabajo colectivo no sólo continuaría, sino que se fortalecería. Por ello, diseñamos nuevas estrategias para continuar cumpliendo a cabalidad nuestra misión y las actividades sustantivas de nuestra Universidad: docencia, investigación y difusión de la cultura.

Tres meses después de iniciado el periodo de confinamiento, cuando sus efectos negativos comenzaban a hacerse evidentes, nuestra compañera Teodolinda Balcázar Sol, representante del Instituto de Biología en el Comité Técnico del SUIEV propuso realizar el *Primer Concurso de Cocina Intergeneracional "Chepito Balcázar": personas mayores y jóvenes trabajando en armonía tradiciones del sabor* como una estrategia para mantener el contacto con la comunidad y al mismo tiempo, estrechar los lazos intergeneracionales entre personas mayores y jóvenes. Para dicha edición, la Mtra. Balcázar estuvo acompañada por la Dra. Pilar Alonso Reyes, representante de la Facultad de Ciencias en el Comité Técnico del SUIEV quien fue jurado en este exitoso concurso. A partir de esa fantástica experiencia que reunió a familias y a distintas generaciones, en cocinas donde brotaron recetas, se compartieron conocimientos, emociones, añoranzas, aromas y sabores que perduran en la memoria y en el corazón, ambas, tuvieron la iniciativa de conformar esta obra para dejar plasmado un momento en el que la generatividad y la colaboración intergeneracional se materializaron.

Virginia Wolf, una maravillosa escritora que nació en 1882 y murió en 1941, aludía a la necesidad de tener una habitación propia donde las mujeres pudieran descubrirse. Hoy, pienso que este libro puede promover ese descubrimiento entre todas las personas del hogar. Pero también, Virginia Wolf hablaba de las reminiscencias, refiriéndose a esos recuerdos que regresan con los olores, los aromas y los sabores de antaño, los cuales tienen un vínculo emocional que enriquecen nuestro ser.

Este libro representa una experiencia de trabajo conjunto, que brinda la oportunidad de reflexionar acerca de otro hecho inédito en la humanidad, que es la posibilidad de convivencia entre varias generaciones, como nunca había sucedido en tantas familias, comunidades, poblaciones y países; esta realidad, plasmada en la obra, nos permite ser testigos privilegiados de las relaciones intergeneracionales y sus intercambios.

Así, a través del proceso de transmisión de recetas de cocina entre distintas generaciones, podemos observar la participación de éstas en la vida social, en la memoria colectiva y en la historia familiar como transmisores o como herederos; es un *continuum*, al que nos llama el curso de vida. Una receta de cocina es algo más que un listado de ingredientes e instrucciones para preparar un platillo; es la suma sublime de memorias, experiencias, sabores y olores que nos hablan de la vida que ha transcurrido; es el pretexto perfecto para el intercambio generacional que articula pasado y futuro en el presente, un presente de vida, un regalo.

Sabores compartidos entre generaciones durante la pandemia es más que un recetario de cocina, es el reflejo del esfuerzo que se llevó a cabo en algunos hogares para afrontar la crisis, compartir el espacio, convivir en entornos no siempre óptimos y también, de quienes a la

distancia decidieron permanecer unidos para realizar actividades en común. La pandemia por COVID-19 cambió la organización de los hogares, muchas personas experimentaron diferentes etapas en esta pandemia, en algunos casos comenzaron a retomar la cocina ya que no se podía salir, pero conforme seguíamos en pandemia, la sobrecarga de las mujeres para el trabajo de cuidados y el exceso de actividades de los miembros del hogar, ya sea trabajando en casa o desarrollando actividades educativas, fue robando el espacio y tiempo para preparar alimentos y, a partir de esto, ganó terreno la opción de consumir comida a través aplicaciones de envío. Ante esta nueva dinámica, el recetario nos recuerda algunas de las oportunidades que se dieron en esta pandemia y la importancia del encuentro común entre generaciones y de redescubrir la diversidad biológica, cultural y gastronómica de nuestro México querido.

Con esta obra atestiguamos una experiencia que vivieron parte de los hogares en México, tal vez aquellos en la primera etapa de la pandemia o aquellos hogares en áreas rurales, o tal vez aquellos más numerosos, intergeneracionales que podían dividir las tareas entre sus miembros y no verse sobrecargados por las múltiples actividades del cuidado que se vivió en esta pandemia. Podemos apreciar cómo la comida puede pasar de generación en generación: la historia, la memoria, la cultura y la identidad; todo eso que se nos va entre las manos ante la prisa cotidiana que exige la modernidad, que nos impide detenernos a dar lugar y valor a la riqueza intangible del saber y las experiencias que nos otorgan las personas mayores en su decir y en su hacer.

La cocina, como un lugar de encuentro entre las generaciones, es un espacio de historia, creación y recreación donde ocurre el extraordinario milagro de la trascendencia, me-

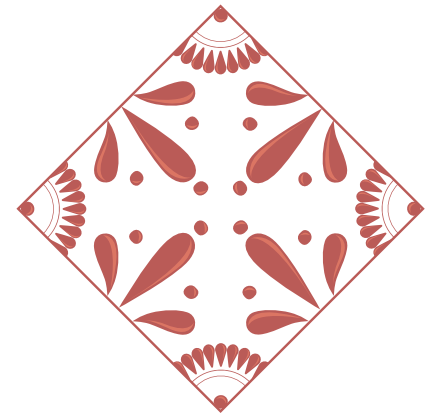
diante una receta que sintetiza una concepción del mundo social, nuestra identidad y herencia.

La obra nos guía a partir de los vínculos intergeneracionales, por la biodiversidad, la multiculturalidad y la riqueza gastronómica de nuestro país. Como una cocinera tradicional, la obra nos acompaña en la cocina, nos lleva paso a paso, desde los cuidados o las técnicas de higiene, hasta las técnicas de preparación y consejos prácticos. Es un libro que cuenta historias para degustar y entrega tentempiés de sabiduría.

Es un libro colectivo, como la vida misma; compartido como el mundo; y que regalamos a todas las personas que están dispuestas a entrar a la cocina, a invitar a las generaciones que conforman su familia a recordar y cocinar, a escuchar a las personas mayores, a poner manos a la obra y sorprenderse al mirar la riqueza que habita en su hogar.

En cada una de las recetas de cocina encontramos fragmentos de la vida de sus protagonistas, personas que cocinan, crean y fortalecen vínculos, hacedoras de historia, son las personas viejas y jóvenes cocinando juntas; haciendo una receta nos invita a crear, recrear y degustar para convivir y nutrirnos de todas las generaciones.

Verónica Montes de Oca Zavala



A quienes nos han compartido sus recetas

El placer es el goce o satisfacción que experimentamos al mirar algo que encontramos bello, percibir un olor, escuchar sonidos o al tocar algo que nos resulta grato. El placer es también esa sensación positiva que se puede experimentar a nivel físico, mental o espiritual. La comida es, sin duda, un vehículo de placer no sólo al comer, sino durante todo el proceso de elaboración de los alimentos pues, cuando se prepara un platillo, se mezclan elementos que nos regalan aromas, que transforman a nuestro olfato en un gran receptor de imágenes y recuerdos; pero también nos regala colores y despierta sentimientos. Por ejemplo, la gama de los rojos evoca la pasión y el amor y permite que su energía penetre en cada músculo del cuerpo; la transformación del rojo al naranja nos activa y no sólo puede indicar la cocción correcta, sino que fortalece nuestro estado de ánimo.

Los colores y texturas de los elementos utilizados en la preparación de la comida mexicana son la fuente de vida de los platillos, sus mezclas permiten que su infinita gama cromática nos envuelva y nos llene de placer. Nos hace recordar la experiencia de mirar la descomposición de la luz solar al atravesar un prisma de vi-

drio. En los guisos mexicanos, colores como el violeta, el azul, el verde, el amarillo, el naranja y el rojo producen placer visual, pero también proporcionan una sensación de bienestar, de salud del alma y del cuerpo.

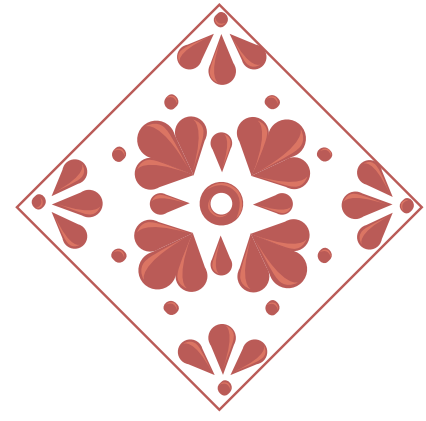
En nuestra gastronomía mirar un platillo recién servido, percibir sus aromas, las mezclas de ingredientes, experimentar sus texturas y saborearlo, no sólo despierta nuestro deseo de disfrutar el acto de comer, sino que puede también estimular nuestra memoria, llevarnos a lugares del pasado o crear una sensación de cercanía con nuestras emociones y afectos. De ahí lo certero del adagio popular que dice: ¡el amor entra por los ojos! Y es que cocinar es muchas veces un acto de amor y de cuidado. Consiste en transformar los elementos físicos y químicos para producir un guiso, que nos nutre, que nos permite vivir y que, al mismo tiempo, a través de sus texturas y de sus aromas, nos traslada a lugares especiales del presente y el pasado, evocando momentos que forman parte de nuestra trayectoria de vida. Cuando el sentido del gusto se despierta al tocar la cuchara con la lengua y ésta lleva el sabor del amor mezclado con la química generada en la cocción, alcanzamos un estado de satisfacción, de bienestar y felicidad.

Cocinar entonces, no implica únicamente preparar alimentos para uno mismo o para los demás, es un acto de cuidado que, cuando se realiza con amor y afecto, se convierte en una forma de expresión, de complicidad con los otros y en un mecanismo para detonar emociones y sensaciones. Pero cocinar de forma intergeneracional le da un gran valor a esta fábrica de placeres, construye lazos, construye esfuerzos, construye comprensión, permite contribuir en el placer y bienestar de los que cocinan y de los que disfrutan lo que se cocina.

Cuando cocinar es una actividad compartida que se realiza en libertad y en armonía,

permite construir lazos, esfuerzos, entendimiento y cooperación entre quienes lo hacen y también, entre quienes disfrutan de las creaciones que surgen de ella. Compartir desinteresadamente los saberes que se desprenden de la experiencia culinaria a través de un texto, es también un regalo, pues el lector puede imaginar olores, colores, sabores y texturas, puede recrear en la mente y después en la cocina, las añoranzas, los deseos, los sueños y las satisfacciones que las y los participantes vivieron durante el proceso de elaboración de cada platillo. El lector tendrá la oportunidad de entrar a la cocina de personas de distintas edades que hacen equipo, a ese mundo privado en donde se construye, se crea, se ama, se experimenta y se disfruta, lo que es un gran privilegio.

María del Pilar Alonso Reyes



Alianzas, voces y herencias desde la cocina [...] lo positivo de COVID-19

Teodolinda Balcázar Sol

La sabiduría popular dice que "cada cabeza es un mundo" y reflexionar sobre ello en un texto de esta naturaleza es de gran relevancia porque hace referencia a las trayectorias de vida de cada persona, a las historias que se configuran a partir de eventos, de afectos, de recopilación de saberes y experiencias que, con el paso del tiempo, nos transforman y nos permiten construirnos y reconstruirnos. Estas trayectorias de vida se nutren a partir de nuestra relación con los otros, de los vínculos que establecemos con las personas de nuestro entorno, con los miembros de nuestra familia consanguínea, con amigos, vecinos de la comunidad, compañeros de trabajo y, de forma muy especial, con quienes por elección se convierten en protagonistas de nuestras historias de vida. Entonces, al compartir nuestros mundos, formamos como comunidad una suerte de universo que nos da seguridad, sentido e identidad. Las formas y espacios de convivencia que permiten esta interacción y construcción de lazos afectivos se han modificado en las últimas décadas, sin em-

bargo, el acto de comer continúa siendo una actividad que propicia encuentros, que genera entornos de comunicación e interacción.

Para la cultura mexicana, la convivencia familiar mediada por la preparación y consumo de los alimentos ha tenido siempre una gran relevancia. En muchas familias, el desayuno, la comida o la merienda son los momentos ideales para conversar sobre los acontecimientos cotidianos, de compartir gustos, de reconocerse como grupo. La cocina, ese lugar en donde se elaboraban las recetas de comida diaria como el arroz con chícharos, el molito de olla o el pollo en adobo, se convertía en un espacio cómplice. También, todas y todos hemos participado alguna vez de las visitas dominicales de la familia nuclear y extendida que, acompañadas de alimentos especiales, son un espacio de intercambio entre personas de distintas edades, ya sea a través del juego, en el caso de las infancias; de las interminables y cómplices pláticas entre las juventudes que aprovechan el momento para contar sus aventuras en la escuela o sus hazañas en la búsqueda del amor; de los diálogos entre los hombres y mujeres adultos sobre el trabajo, los problemas, los logros, los tiempos pasados, los hijos, la casa, las enfermedades, entre tantos temas. En estos momentos, las personas mayores también participan y, en familias tradicionales, muchas veces son protagonistas cuando sus hogares son el punto de encuentro de las reuniones o se les reconoce como creadores de platillos únicos que se van a compartir.

Otro ámbito muy relevante de conexión social vinculado con la comida es la fiesta. Los cumpleaños, las celebraciones religiosas como bodas, bautizos, confirmaciones, primeras comuniones, la Navidad, el día de la Candelaria, el Día de Muertos o las fiestas patronales en el entorno comunitario, han sido un espacio de producción y reproducción de saberes cu-

linarios y de evolución gastronómica. Desde la infancia y hasta el presente hemos acumulado recuerdos de esos momentos: el olor de una pieza de pollo o guajolote bañada con mole acompañada de arroz y una tortilla caliente que estimula los sentidos; el olor del pan de muerto recién horneado, en cualquiera de sus variantes regionales, que se distingue entre el perfume de los nardos, las gardenias, el cempasúchil y el incienso durante el mes de noviembre en las celebraciones del Día de Muertos; la sensación reconfortante de un ponche calientito para quitar el frío durante las Posadas o la explosión de sabores que se percibe al comer un chile en nogada durante las fiestas patrias.

Esta colección de recuerdos también está cargada de momentos de convivencia y de transmisión de conocimientos, pues durante el proceso de preparación de esos manjares, las familias compartían, las personas mayores, especialmente las mujeres revelaban sus secretos de cocina y entregaban sus recetas a las nuevas generaciones a través de explicaciones y, en ocasiones, de la autorización para realizar parte de los procedimientos o elaborar platillos bajo supervisión. Esto siempre acompañado de múltiples consejos, sugerencias y hasta pequeñas frases de advertencia: "pero no vayas a confundir el cilantro con el perejil", "no da el mismo sabor la pimienta negra que la gorda" o "cuando muevas el atole de piña, hazlo siempre hacia un solo lado para que no se corte". Además, la transmisión de conocimientos en la cocina iba acompañada, sobre todo entre generaciones de mujeres mayores, de recomendaciones para el autocuidado y para el cuidado de los otros. Las abuelas y bisabuelas, con sus particulares ademanes, gestos y entonaciones nos decían: "te amarras la cabeza para que al salir no te dé el aire", "el mejor remedio para el estómago y el corazón es un caldito de pollo" o "come frijolitos con epazote o un buen atole para que el estómago amarre".

En las últimas décadas, la complejidad del mundo moderno y las transformaciones en los hogares han modificado el comportamiento y formas de interacción que ocurren en su interior ya que, producto de las desigualdades sociales, el tiempo se ha precarizado. Esto ha tenido un importante impacto en las prácticas alimentarias, pues se ha abandonado la dieta tradicional o de milpa y ésta ha sido sustituida por un elevado consumo de alimentos procesados. Además, la práctica de cocinar diariamente también ha entrado en desuso dando paso a soluciones prácticas como destinar un reducido tiempo a la preparación de los alimentos de la semana o a la compra de comida. Los cambios en la dinámica familiar caracterizadas por la disponibilidad de menor tiempo para estar en casa, ya sea por las amplias jornadas laborales o los elevados tiempos de traslado en las grandes urbes, han limitado también el tiempo de convivencia en general y el que está mediado por la alimentación en particular, reduciendo las posibilidades de transmisión de experiencias e historias familiares compartidas en el entorno de la cocina y en la mesa. A pesar de ello, muchas personas mayores resguardan las historias de las tradiciones familiares y culinarias y requieren espacios, como este para compartirlas.

Aunque en las últimas décadas, las brechas entre las generaciones se han profundizado y, especialmente en los entornos urbanos hemos visto el tiempo pasar, sin necesariamente disfrutar el transcurso de la vida, sumergidos en múltiples actividades y con pocos momentos para compartir con la familia, estas prácticas siguen vigentes y, si bien su frecuencia puede no ser la del pasado, la cocina es aún un espacio de complicidades y de intercambio, la comida es un elemento de unión entre familiares y amigos y las deliciosas recetas siguen siendo un tema de conversación, de evocación de recuerdos y de construcción de identidad.

A finales del año 2019 y durante los primeros meses del año 2020, comenzaron a aparecer las primeras amenazas de una pandemia que cambiaría durante mucho tiempo la forma de vida que conocíamos. La enfermedad de COVID-19 se expandió por el mundo y la gravedad de sus efectos estuvo asociada a las características de los sistemas políticos, de los modelos económicos y de la fortaleza de las instituciones de cada país.

En el caso de México, las condiciones de la población en materia de salud, la inseguridad alimentaria que se padecía antes de la pandemia y las desigualdades económicas, entre muchos otros factores, comenzaron a afectar negativamente a la población. Las medidas para el control y mitigación de la pandemia obligaron a muchas personas a resguardarse en sus hogares; muchas perdieron sus empleos y lo más grave, muchas familias tuvieron que sufrir la pérdida de sus seres queridos. Y mientras fuera de las casas había una gran lucha que involucraba principalmente a los servicios de salud, también tenía un impacto en otras dimensiones de la vida social y pública (Montes de Oca y Jagüey, 2021); dentro de los hogares iniciaba una transformación y una introspección en los niveles personal y colectivo.

La vida de los integrantes del hogar, sin importar su edad, sufrió un cambio abrupto, pues esta crisis en muchos casos devolvió a las infancias, adolescencias, adulteces y vejeces a la convivencia diaria en un mismo espacio. La casa y a veces uno de sus cuartos, se transformó en preescolar, primaria, secundaria, bachillerato y universidad, la sala en un espacio para videoconferencias de trabajo y a veces campo de prácticas deportivas y, aunque el confinamiento trajo consigo tensiones entre los habitantes del hogar, a la distancia, se pueden identificar aspectos muy positivos como lo fue la convivencia intergeneracional que mejoró en distin-

tos aspectos, entre ellos, la recuperación de la interacción que ocurre al interior de las cocinas.

A partir de la experiencia cotidiana en tiempos de pandemia, de los testimonios de las personas con quienes convivimos en la lejanía y al escuchar las voces de muchas personas mayores que mostrando resistencia a la crisis comenzaron a aprender tecnologías, a apoyar en procesos educativos, a establecer nuevas formas de relación con las otras generaciones y expresaron un genuino interés generativo para compartir sus saberes, que surgió la propuesta de llevar a cabo el *Primer Concurso de Cocina Intergeneracional "Chepito Balcázar": personas mayores y jóvenes trabajando en armonía tradiciones del sabor*, organizado por el Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez y el Jardín Botánico del Instituto de Biología, ambos de la UNAM.

Esta iniciativa abrió las puertas al inicio de un proceso de conexión entre el pasado y el presente como medio para rescatar recetas tradicionales familiares. Con este concurso se buscó crear una nueva posibilidad de relación entre personas envejecidas y jóvenes, un estímulo para el trabajo creativo y colaborativo con perspectiva intergeneracional y también sumar esfuerzos en la lucha del edadismo, que afecta a nuestra sociedad y que requiere un gran compromiso para visibilizar a las personas mayores como sujetos de derechos, como agentes de cambio y transformación social y como actores importantes en la toma de decisiones familiares y comunitarias.

La cocina tradicional mexicana ha sido definida como "una manifestación cultural muy antigua que tiene como base los productos agrícolas que se domesticaron en México, entre los que destacan el maíz, la calabaza, el frijol y el chile" (CONABIO, 2021). En este sentido, al lanzar la convocatoria, las organizadoras supusimos que éstos serían los ingredientes prin-

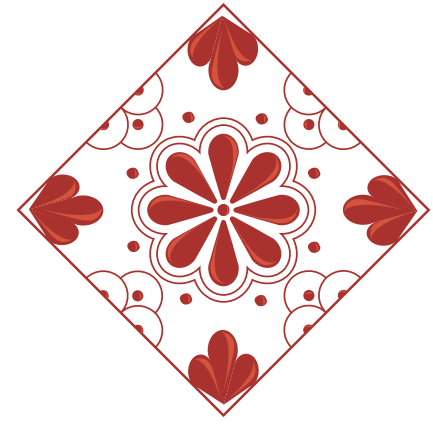
cipales de las recetas que se presentaron. Sin embargo, para las y los participantes, la cocina tradicional mexicana fue comprendida como aquellos platillos o guisos que han sido preparados en las familias por largo tiempo y cuyas recetas se han sido compartidas de generación en generación a través de la transmisión oral.

La titularidad de las recetas que se presentarán pertenece a abuelas, abuelos, tíos, tías o personas con lazos afectivos importantes para las familias, algunas de ellas presentes y otras que ya habían fallecido, pero cuyo recuerdo fue la fuente de inspiración para la preparación de platillos que, si bien son regionales, dan cuenta de la creatividad que ha permitido su modificación.

Durante el primer año de la pandemia, el confinamiento generó gran incertidumbre y muchos cambios. En algunas familias y comunidades, uno de los más positivos fue el acercamiento entre las generaciones más jóvenes y las personas mayores. Participar en un concurso como el convocado por el SUIEV, nos permite recopilar testimonios sobre el retorno en libertad a la cocina, lejos de roles tradicionales de género e impulsado por la convivencia, la necesidad de enseñar y aprender y el interés por el rescate de las recetas tradicionales de las familias. Las recetas que se regalan en el texto son fruto del desarrollo de la creatividad para utilizar y optimizar ingredientes originales o los que en ese momento estaban al alcance de las y los participantes. También, da cuenta de la valoración que estas personas hacen sobre los recursos vegetales y animales, y de los aportes de nuestra biodiversidad a la gastronomía tradicional.

Como señala Ávalos et al. (2022) “el papel de las personas mayores ha sido de gran importancia ya que son los que recuerdan los cuidados para las plantas, la forma de sembrar las verduras y hasta los calendarios de siem-

bra y cosecha, incluso los nombres en alguna lengua nativa" (p. 493). Y es que este acercamiento no sólo permitió la convivencia en la cocina, sino también la siembra de muchas de las plantas que se utilizaron de manera cotidiana, los pequeños huertos en las macetas, botes y hasta cazuelas, llenaron las ventanas, pequeños jardines y azoteas. El encuentro entre las personas mayores con las generaciones más jóvenes en la cocina es y será una oportunidad de continuar creando experiencias gastronómicas, recuperar saberes y reconocerse en el otro para crear juntos nuevas formas de entender el envejecimiento y la vejez. Han sido tiempos difíciles, pero para quienes han buscado obtener aprendizajes, hacer cambios en la forma de vivir y de convivir, el balance es positivo.



Sobre la variedad de ingredientes

Teodolinda Balcázar Sol

La variedad que existe en los ingredientes, técnicas y platillos que se consumen en México es muy extensa. Se reconoce que en nuestro país existen ocho regiones gastronómicas: Sureste, Golfo, Oaxaca, el Altiplano, el Centro, el Occidente, el Noroeste y Noreste (Del Villar, 2003) y cada una de ellas, está conformada por comunidades y familias que tienen en su historia saberes y prácticas culinarias específicas. Lo que para algunos es un platillo que se consume regularmente, para otros puede serlo sólo para celebraciones o incluso, al utilizar ingredientes locales, puede ser considerado inusual o raro. Esto ocurre por ejemplo con el mole que, aunque es uno de los platillos mexicanos que se come en todo el país, las particularidades de sus ingredientes y las diferentes mezclas de chiles, dan como resultado un sinnúmero de variantes: negro, tradicional, de chile ancho, almendrado, de chile chilhuacle, amarillito, coloradito, entre muchos otros, dependiendo de la región y la región gastronómica.

Existen ingredientes que destacan en la preparación de platillos en nuestra cocina cotidiana y que son utilizados desde la época prehispánica, como son el chocolate, las flores de calabaza y sus guías; otros más que fueron incorporados durante la época

colonial como la cebolla, el ajo, los cominos o los clavos que han enriquecido la diversidad culinaria y que son fundamentales en la cocina familiar.

En este libro se da testimonio de que el maíz, la calabaza, el chile, los nopales, los quelites, aguacates, así como las más de 70 plantas que forman parte de estas recetas, continúan siendo utilizadas y son ejemplo de la diversidad vegetal utilizada durante la pandemia para generar cada platillo. A continuación, se describen brevemente algunas de ellas.

Los quelites

¿Alguna vez has escuchado el refrán que dice "Quelites y calabacitas, en las primeras agüitas"? Muchos de nosotros recordamos a las y los abuelos haciendo mención de este dicho que nos recuerda que esta maravillosa y nutritiva planta se encuentra de manera más frecuente al iniciar el periodo de temporal o de lluvias. Era en esta época cuando las abuelas o las mamás nos pedían que fuésemos al sitio a cortar unos bledos o nos consentían con un almuerzo protagonizado por unas dobladitas de algún tipo de quelites.

Estas plantas se utilizaban para cocinar desde antes de la llegada de los españoles, en esa época eran conocidas en el centro de nuestro país con el término en náhuatl de *quilitl*. De acuerdo con Castro et al. (2011), los quelites pueden describirse como "plantas cuyas hojas, tallos tiernos y en ocasiones las inflorescencias inmaduras, son consumidas como verdura" (p. 8). Linares y Bye (2009), señala que en ocasiones algunas flores también pueden ser incluidas en esta categoría. Los quelites son de amplio uso en nuestro país pues, de manera frecuente, muchas especies de esta planta crecen en la milpa, en las orillas de los caminos o en terrenos abandonados lo que los hace muy accesibles para el consumo. Originalmente, en esta categoría únicamente se encontraban

plantas nativas de nuestro país como el quelite cenizo, la hoja santa, los alaches, la chaya, entre otros, pero con el tiempo se han integrado plantas que han llegado de otras partes del mundo, como son la verdolaga (*Portulaca oleraceae*) y la malva (Malva *parviflora*) (Linares y Bye, 2009). Algunos de estos quelites son usados como verduras y otros más como condimentos, pero todos ellos contribuyen a una alimentación sana, a darle identidad a nuestros guisos y a conservar nuestras tradiciones. En las recetas participantes encontramos: acelgas, cilantro, chepiles, chepiches, epazote, espinacas, flores de calabaza, guías de calabaza, hoja santa, lechuga, nopal y laurel.

Los chiles

El chile[1] es el principal acompañante de la comida en todo el territorio de nuestro hermoso país. Su uso está registrado en documentos prehispánicos y coloniales. Nuestro chile era uno de los tributos que, junto con el frijol, maíz, achiote, cacao, amaranto, miel, pescado, hongos, ajolotes y gusanos de maguey, entre otros, se entregaban a Tenochtitlan. De acuerdo con Román y Del Río (2017), los chiles fueron un ingrediente esencial en la cocina prehispánica y, además, tenían numerosos usos en la vida cotidiana de los pueblos mesoamericanos. Debido a sus diversos grados de picor y a sus propiedades medicinales, fueron un elemento activo en la vida cultural y ritual, ejemplo de ello es que era un ingrediente fundamental para la realización de los encantamientos para procurar buenas ventas, para mantener un buen matrimonio e incluso fue utilizado como parte de los correctivos que se aplicaban a las infancias. Gracias a la tradición indígena conservamos y consumimos platillos como el aguachil, los chilaquiles, el chilate, el chile atole, el chilmecate

[1] Chilli, en náhuatl.

y el chilmole por mencionar algunos (Lomelí, 2017).

El chile es uno de los cultivos principales dentro de la milpa y en cada región existen diferentes variedades, con formas, colores y sabores distintos. En el campo o en mercados locales, es fácil apreciar su diversidad. Los chilitos pequeños, pero muy picantes, pertenecen al grupo de los chiles silvestres, crecen paraditos y cuando maduran son principalmente rojos para que las aves puedan distinguirlos y consumirlos, de esta forma las semillas son transportadas a otros lugares permitiendo su reproducción.

El uso del chile sigue siendo muy importante y forma parte de nuestra identidad y cultura. Se tienen registros de que, en algunas regiones de México, es uno de los principales frutos que aún en la actualidad se intercambian en los trueques. Entre los platillos y formas de preparación de los chiles encontramos los moles, salsas molcajeteadas, chiles sudados, encurtidos, asados, rellenos y en rajas. Las personas muy valientes, los comen a mordidas en compañía, por ejemplo, de un plato de frijolitos de la olla.

México es el país con mayor diversidad de chiles; existen más de 100 variedades tan solo de la especie *Capsicum annum subsp. annum*, entre las que encontramos al chile guajillo, costeño, jalapeño, mulato, morita, serrano, güero, ancho, chipotle, poblano, pasilla, chilaca, chilhuacle, cascabel, paradito de Oaxaca, siete caldos, tabaquero y chile de agua, entre otros (Conabio, 2016). En los guisos que contiene este recetario se emplearon 14 variedades de chile.

El chile y sus usos culinarios y rituales forman parte de nuestra historia y tradición. Con el tiempo, la especie fue domesticada y las formas de procesarlo evolucionaron. Se han creado nuevas técnicas de secado o beneficio, que permiten experimentar sabores y texturas

muy particulares que son propios de nuestros chiles secos. Orellana (2017) afirma que "el chile es, sin duda, uno de los protagonistas de la cultura mexicana desde ese punto de vista transversal que nos une y deleita, y su historia es tan apasionante como la del maíz, el cacao, el nopal y el maguey"(p. 6). El chile forma parte de nuestra cocina, cultura tradicional y hasta de nuestras adivinanzas:

[...] No soy rata y tengo rabo.
Pico sin ser alacrán.
Y aquellos que me quieren,
también los hago llorar.

Condimentos y especias

Los condimentos y las especias son grupos de plantas que pueden transformar un platillo al impregnarlo con sus sabores y olores característicos. Este grupo está conformado por frutos, flores, hojas, semillas y cortezas, son las responsables de acentuar los sabores y aromatizar nuestros alimentos, son también las que nos transportan a momentos agradables, como los que vivimos en la cocina durante las fiestas decembrinas o nos recuerdan a esas personas importantes, como "Chepito", quien dio nombre al concurso del cual surge este libro y que utilizaba especias como canela, jengibre y pimienta gorda para preparar su inigualable ponche de piña, que no solo quita el frío, sino también alivia la inflamación de la garganta.

Algunas de las especias que con mayor frecuencia son utilizadas en cocina mexicana, son originarias de nuestro país, como es el caso de la pimienta gorda; el achiote, que es un condimento indispensable en la elaboración diferentes platillos de la cocina yucateca; las hojas de aguacate, que son esenciales para la elaboración del frijol colado; el laurel mexicano, que es el acompañante de todos los caldos y, el orégano. Gracias a la Conquista, en nuestro país se introdujeron especias que, aunque no

son nativas, se han incorporado exitosamente a la cocina mexicana. Entre ellas encontramos la pimienta negra, el clavo, los cominos, el ajonjolí, la canela y el anís, ingredientes importantes en las recetas.

Hortalizas y legumbres

Una de las experiencias más estimulantes que forman parte de la preparación de alimentos es ir al mercado o supermercado y apreciar la gran variedad de hortalizas y legumbres, todos ellos de colores, olores y formas diferentes. Sin embargo, aunque llaman nuestra atención, pocas veces elegimos hortalizas y legumbres distintas a las que usualmente seleccionamos, generalmente por el temor de no saber cuál es la forma en la que se preparan, nos hagan enfermar o por el hecho de pensar que su gusto puede no ser el que esperamos. Es importante que, dependiendo de la zona o región en la que se habita, se procure incorporar a la dieta cotidiana hortalizas y legumbres locales ya que esto aumenta la variedad de alimentos disponibles a lo largo del año y amplía el consumo de alimentos que benefician nuestra salud.

La variedad de hortalizas y legumbres utilizadas en los platillos que forman parte de este recetario nos permitirá recordar esos paseos, que alguna vez vivimos, en compañía de nuestras madres o abuelas, recorriendo mercados tradicionales como el de San Cristóbal de las Casas, en Chiapas, con la canasta o bolsa del mandado en nuestras manos. En el pasado, en ese mercado se compraba por medidas: por cuartillo, por bote o jicarita, por lo que llevábamos, por ejemplo, medio cuartillo de camotillos (papas), un jicarita de tomatillo (tomate verde), una medida (de una lata de sardinas) de vainillita (ejote) una jícara de tomate colorado (jitomate) y nuestros respectivos botes de frijoles negros y bótil (ayocotes). Aunque en la actualidad ya no usamos ese sistema, seguimos disfrutando

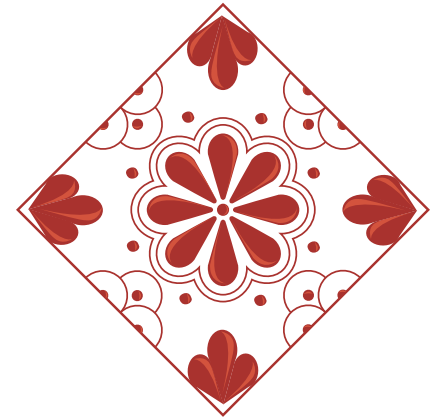
de la experiencia de las compras, de escoger, de pedir que "calen" una fruta y de disfrutar las "probaditas" en el mercado.

México es un país megadiverso y de acuerdo con expertos de la Comisión Nacional para el Conocimiento y uso de la Biodiversidad, en nuestro país se han clasificado entre 21,073 y 23,424 plantas vasculares (SEMARNAT, 17 de mayo de 2018) y se calcula que cerca de 7,000 plantas tienen un uso para los seres humanos por sus propiedades medicinales, ornamentales o porque son comestibles (Castro et al., 2011). Se reconocen alrededor de 4,500 plantas medicinales (SEMARNAT, 29 de marzo de 2021) y, la base de datos del Instituto de Biología de la Universidad Nacional Autónoma de México tiene registradas 4,000 especies de plantas comestibles (Silva-Rivera et al., 2016), por lo que es importante procurar incluir en nuestra dieta las plantas de nuestra región o comunidad, especialmente, aquellas de temporada, pues esto colabora en la conservación de la diversidad biológica, gastronómica y cultural.

Semillas y frutos frescos y secos

La cocina tradicional mexicana, es resultado de la mezcla de una gran diversidad de ingredientes, permite experimentar sabores dulces y salados, a través de los cuales podemos apreciar la fusión entre las propiedades de las plantas mexicanas, de las que existen en otras partes del continente americano y también de las que son oriundas de otras regiones del planeta. En las recetas participantes se utilizaron 14 plantas con orígenes variados: el café, de Arabia; la pepita de calabaza, el piñón, que es la semilla del pino piñonero y el cacahuate, que es un fruto subterráneo, las tres originarias de México; las pasas que provienen de la zona del Mediterráneo y las almendras, que llegaron desde Asia Central. El arroz, cuyo origen es asiático, y nuestro maíz también formaron parte de estas

recetas. El limón, la naranja, el plátano macho y la aceituna, que también fueron utilizados, provienen de Asia. Muchas plantas que consideramos parte de la cocina tradicional no son originarias de nuestro país, sin embargo, las hemos aprovechado y disfrutado por lo que han llegado para quedarse.



La importancia de la higiene en el proceso del manejo y preparación de los alimentos

Rosa Estela Mercado Gil

El manejo, preparación y conservación de los alimentos requiere que los espacios, los utensilios y las manos de la persona que va a manipularlos tengan una correcta higiene, que el agua utilizada durante este proceso sea potable y que los residuos sean manejados de forma adecuada. De lo contrario, existen riesgos de contaminación que podrían desencadenar enfermedades de transmisión alimentaria.

De acuerdo con Ávila (2000), la contaminación de los alimentos en el hogar puede ser: (1) biológica, cuando es producida por las bacterias causantes de enfermedades, sus toxinas, hongos, virus, o huevecillos de parásitos, así como los venenos de algunos peces y plantas; (2) química, cuando, por error o descuido, llegan a los alimentos sustancias químicas, como pueden ser los detergentes, desinfectantes, insecticidas o venenos que se manejen dentro de la casa y; (3) física, cuando

los alimentos se contaminan accidentalmente con residuos y objetos como vidrios rotos, pedazos de metal, cabellos, piedras, grapas, barniz de uña, joyería o cualquier materia extraña que pueda dañar la salud. Otra forma común de contaminación de los alimentos es la que conoce como contaminación cruzada que ocurre cuando, las manos, recipientes, superficies trapos o esponjas para manipular alimentos crudos, entran en contacto con aquellos que ya están cocidos o preparados (Ávila, 2000). Nuestros hábitos higiénicos personales, en el manejo de alimentos y en la cocina protegen nuestra salud, nos ayudan a evitar posibles plagas y, sobre todo, nos dan acceso a alimentos que podemos disfrutar y cuyos nutrientes podemos aprovechar.

Las enfermedades de transmisión alimentaria "son procesos originados por la ingestión de alimentos contaminados por microorganismos o sustancias químicas, en cualquier etapa o eslabón de la cadena alimentaria (del campo o mar a la mesa), que constituyen un problema creciente de salud pública en todo el mundo" (González, 2019, p. 28). Estas enfermedades, que son producto de infecciones e infestaciones (como brucelosis), intoxicaciones (es el caso del botulismo) y toxiinfecciones alimentarias (como *Salmonella* o *E. Coli*), pueden tener efectos leves, moderados o incluso, poner en riesgo nuestra vida.

Se ha señalado que la responsabilidad de la inocuidad de los alimentos, es decir, su incapacidad de hacernos daño es responsabilidad tanto de los productores de alimentos (campesinos, pescadores, operadores de criaderos y mataderos, comerciantes y proveedores de alimentos), así como de quienes los consumimos en el hogar, pues es ahí quienes cocinamos tenemos como compromiso mantener su higiene y atender a las recomendaciones para su conservación y preparación (Slorach, 2002).

Por ello los alimentos, los instrumentos o utensilios de cocina, los espacios en los que los almacenamos y los preparamos, así como nuestra ropa y manos deben estar limpios y correctamente desinfectados. Para mantener la seguridad alimentaria, además es necesario que los procedimientos y técnicas como el lavado, congelado y descongelado se realicen de forma correcta y que verifiquemos la fecha caducidad de los alimentos procesados que consumimos y revisemos las etiquetas, pues éstas nos brindan información importante, no sólo de los contenidos nutricionales, sino también sobre su manejo y conservación.

Consejos prácticos para evitar la contaminación de los alimentos

Para mantener la inocuidad de los alimentos que consumimos, a continuación, proponemos algunas estrategias que pueden ser incorporadas en la práctica culinaria cotidiana.

La higiene es nuestra principal aliada

- Antes de iniciar la manipulación de los alimentos, recuerda lavar tus manos con agua y jabón. Si tus manos tocan carnes o pescados crudos, lávalas nuevamente antes de entrar en contacto con otro tipo de alimentos o superficies. Al hacer una pausa mientras estás cocinando, vuelve a lavar tus manos.
- Usa siempre agua potable para la preparación, el lavado y desinfección tanto de los alimentos.
- Las superficies de las áreas que entran en contacto con los alimentos, los utensilios y el equipo (licuadora, microondas, batidora, cafetera, etc.) que se usa en su preparación deben estar siempre limpios y desinfectados.
- Usa trapos de cocina de colores claros.

Cámbialos y lávalos al terminar de cocinar. Las esponjas para lavar trastes deben ser sustituidas con frecuencia.

- Cuando limpies las carnes, especialmente las aves y pescados, hazlo en una bandeja especial y desinfecta tanto utensilios como el fregadero.
- Los alimentos expuestos al ambiente deben estar siempre cubiertos para evitar contaminación de polvo.

Almacenar correctamente nos ayuda a preservar los alimentos

- Antes de almacenar revisa las etiquetas de los productos para verificar que no contienen alguna sustancia o ingrediente que pueda causar alergia a quienes habitan en el hogar.
- Los espacios de almacenamiento de alimentos que no requieren refrigeración o congelación deben estar siempre limpios, frescos y secos.
- Los refrigeradores y congeladores también deben estar siempre limpios y su funcionamiento debe ser el adecuado.
- Procura revisar regularmente la fecha de caducidad de los productos procesados que almacenas. Nunca consumas alimentos cuya fecha de caducidad ha vencido.
- Los detergentes, limpiadores o cualquier producto químico, deben conservar siempre su empaque original y almacenarse en lugares alejados de los alimentos.

La separación de alimentos hace la diferencia

- Separa siempre los alimentos crudos de los cocidos. Recuerda que las carnes, las aves, los pescados y mariscos crudos deben ser manejados con precaución.
- Al almacenar alimentos en el refrigerador, usa siempre recipientes que tengan tapa, los

alimentos crudos se colocan en la parte inferior para evitar que posibles escurrimientos y contaminación de otros alimentos.
- Destina tablas y utensilios específicos para el manejo de alimentos crudos. Esto ayudará a evitar contaminación cruzada.
- Evita colocar alimentos crudos de origen animal directamente sobre la mesa o encimera. Si por alguna razón esto ocurre, desinfecta la superficie después de usarla.

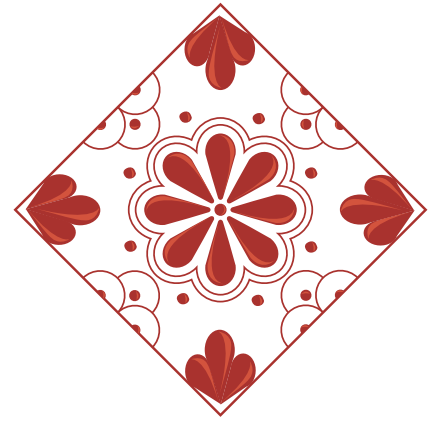
Calentar y enfriar

- Evita romper la cadena de frío.
- Si requieres congelar un platillo, una vez que esté listo, déjalo enfriar. Si es necesario, usa una técnica de enfriado rápido como es sumergir el recipiente en una bandeja con hielo para acelerar el proceso. Recuerda que la comida no debe estar más de dos horas fuera del refrigerador. Una vez que está a temperatura ambiente, se coloca en el refrigerador al menos dos horas y luego, se almacena en el congelador.
- Si vas a descongelar, coloca el recipiente con el alimento en el refrigerador desde la noche anterior a su preparación. Si el proceso debe ser más rápido, puedes sumergirlo en agua fría hasta que el hielo se derrita. También es posible utilizar el programa de descongelado de los hornos de microondas. Nunca descongeles los alimentos a temperatura ambiente.
- Las carnes, aves y pescados deben completar su proceso de cocción.
- Al recalentar un alimento, es importante que éste pase al fuego inmediatamente después de sacarlo del refrigerador.

Haz caso a tus sentidos

- Revisa el aspecto y olor de los alimentos antes de comerlos o de iniciar su preparación.
- No utilices alimentos que presenten moho,

coloración extraña o mal olor. Aunque muchas personas piensan que el moho únicamente se encuentra en la superficie de los alimentos, sus toxinas pueden alcanzar a todo el producto y contaminarlo, si se trata de un alimento líquido o semi-líquido. Existen alimentos como el queso Cotija, cuya textura dura permite que, al retirar al menos tres milímetros por debajo del área enmohecida, el resto pueda ser consumido, siempre y cuando el aspecto general del queso sea aceptable.



La técnica culinaria en la cocina mexicana actual

Rosa Estela Mercado Gil

Como ya se ha mencionado, comer es un acto que da placer y nos permite convivir con los demás. La mesa servida, el calor y el olor de los platillos recién preparados, son el preámbulo de un momento placentero y muchas veces, el estímulo para evocar algún recuerdo. Desde la infancia construimos identidad, adoptamos valores, costumbres y tradiciones que muchas veces tienen una profunda relación con aquello que comemos. Rodríguez y Díaz (2010) señalan que "el comer es un acto natural y cocinar un acto cultural" (p. 404). En México, la cocina tradicional es considerada un modelo cultural completo, cargado de símbolos, de identidad comunitaria que permite fortalecer los vínculos sociales (UNESCO, 2010), por lo que es fundamental conocerla, aprovecharla y compartirla. La práctica culinaria es el enorme paso que hemos dado como seres humanos, de la simple satisfacción de una necesidad biológica y natural a la posibilidad de disfrutar sensaciones, despertar emociones y crear, es arte y es historia.

Muchas veces, cuando nos encontramos degustando algún platillo y lo encontramos excepcional, sentimos la necesidad de reproducirlo, de llevarlo a nuestra mesa nuevamente. Sin embargo, muchas personas, ya sea por falta de práctica o experiencia en la cocina, sienten que no son capaces de elaborarlo. En ocasiones, nuestra imaginación e inventiva nos invitan a pensar en la creación de nuevos platillos, surge en nuestro interior la necesidad de recrear. Al ver alguna fruta, verdura o hierba que no conocemos o que nunca hemos utilizado aparecen también deseos de transformarlas.

Una de las principales limitaciones a la que nos enfrentamos es a la falta de conocimiento sobre las técnicas culinarias. En ocasiones, nos animamos a preguntar a quienes reconocemos como sabedores de éstas, realizamos búsquedas en Internet o buscamos libros de cocina. Pero entonces, aparece la barrera del lenguaje: ¿qué es acitronar? ¿qué es escalfar? ¿qué significa martajar?

Las técnicas culinarias se definen como el proceso que se aplica a los alimentos con el objetivo de transformarlos y hacerlos digeribles, comestibles, sabrosos y conservables. Es decir, es el proceso que nos permite eliminar gérmenes, ablandar los ingredientes, facilitar el masticado, potenciar o atenuar sabor u olor, darles un aspecto apetecible y atractivo.

En México existen técnicas tradicionales de origen prehispánico y colonial para llevar a cabo este proceso, es importante conocerlas y saber cuál es su significado y equivalencia en la cocina internacional. Las técnicas tradicionales más conocidas son: acitronar, capear, desvenar, guisar, martajar, moler, mixiote, nixtamalización, pinole, cocción en *pib*, tatemar y tortear. Más adelante se explicará en qué consiste cada una de ellas.

Aunque a lo largo del tiempo algunas técnicas prehispánicas se han perdido por quedar

en el desuso, muchas, como las ya mencionadas, han perdurado a través del tiempo y se han adaptado, sin perder su esencia, a las nuevas tecnologías aplicadas a la cocina, a los nuevos utensilios y tipos de materiales. Ejemplo de esta evolución es la elaboración de una salsa, que en el pasado era preparada en un molcajete en el cual se martajaban los ingredientes después de ser tatemados. Actualmente, usando una estufa de gas y una licuadora, se obtiene el mismo resultado, aunque ciertamente, para muchas personas no tiene el mismo sabor. También encontramos este cambio en el proceso de elaboración del pinole, para el cual, tradicionalmente se utilizaba un metate que hoy ha sido sustituido por un procesador de alimentos. Aunque hoy en día todavía tengamos la opción en algunos lugares de pedir al dueño del molino del que nos deje moler los chiles para un mole, es más frecuente usar la licuadora (aunque nuestras abuelas y abuelos nos digan que no sabe igual).

Conocer diferentes técnicas culinarias nos permite preparar platillos distintos a partir de ingredientes que comúnmente tenemos en casa, nos da las herramientas para crear y experimentar. Un pescado al horno, asado, empapelado, frito o enharinado nos ofrece diferentes experiencias y valor nutrimental. Este último aspecto es muy importante, pues la técnica y la forma en la cual se manipulan los ingredientes puede ocasionar una pérdida de nutrientes o exceso de algunos de sus componentes, como grasas saturadas. Conocer las técnicas culinarias y usar con mayor frecuencia aquellas que se consideran saludables puede ser un gran aliado para mantener la salud y prevenir o controlar enfermedades.

Entre las técnicas culinarias más importantes que debemos conocer se encuentran las relacionadas con la cocción de los alimentos. En este sentido, Garda (2020) define la cocción de alimentos como “la aplicación de calor

para modificar las propiedades fisicoquímicas y sus características particulares naturales" (p. 19). La cocción permite a los seres humanos ingerir los alimentos con seguridad. La misma autora señala que es muy importante que los alimentos pasen por este proceso superando los 70 grados centígrados para lograr destruir o inactivar a los microorganismos que pueden afectar nuestra salud. En la siguiente tabla se resumen algunas técnicas de cocción que se utilizan con frecuencia en la cocina tradicional mexicana.

Tabla 1. Algunas técnicas de cocción utilizadas en la cocina mexicana

TERMINOLOGÍA	DESCRIPCIÓN
Al vapor	Consiste en cocer un alimento en vapor de agua (a 100°C). Los alimentos se colocan en un recipiente que tiene al fondo una rejilla y éste a su vez está sobre otro que contiene agua hirviendo, permitiendo que el vapor que asciende los cueza lentamente. Se utiliza para la elaboración de arroces, carnes, pescados, verduras, tamales, etc. Si el tiempo de cocción requerido para el alimento que se va a preparar es muy extenso, sugerimos tener preparada una olla extra con agua caliente para añadir en el recipiente si la que colocamos inicialmente se ha evaporado. Es importante verificar que la tapa del recipiente esté bien colocada. Esta técnica también puede ser utilizada para recalentar alimentos. Existen varios tipos de recipientes que permiten usar esta técnica de cocción como las vaporeras metálicas y también las ollas convencionales a las que se les coloca una canasta o cesta metálica perforada en el interior cuyo tamaño sea adecuado.

Tabla 1. *Continuación...*

TERMINOLOGÍA	DESCRIPCIÓN
Al vapor	Un aspecto muy importante sobre este tipo de cocción es que es considerado muy saludable, ya que al no existir contacto directo entre el líquido y los alimentos, éstos últimos conservan plenamente sus nutrientes, aroma y sabor. Además, el calor funde la grasa de las carnes, que cae en el agua lo que reduce nuestro consumo de ésta. Por otra parte, los alimentos conservan más sus vitaminas y los minerales hidrosolubles. Para mejorar el sabor, se puede agregar al agua alguna hierba aromática, verdura o especias. Ese líquido también puede aprovecharse para complementar la receta o bien para la preparación de una salsa o caldo. Esta técnica puede ser utilizada para cocer vegetales que serán la guarnición o ingrediente de otro platillo o antes de agregarlos a cremas o sopas, con la finalidad de aprovechar al máximo sus nutrientes. Es necesario tomar en cuenta que cocer carne con este procedimiento es un proceso largo.
A presión	Esta forma de cocción se realiza utilizando ollas de presión que permiten que la temperatura rebase los 100°C. Entre sus ventajas se encuentran la reducción del tiempo y de la energía que se requiere para los distintos tipos de alimentos. Esta técnica también está considerada como saludable debido a que, los alimentos conservan mejor las vitaminas cuando son cocidos a temperaturas elevadas durante poco tiempo que cuando están expuestos a temperaturas más bajas, pero por tiempo prolongado.
Asar	Es una técnica que implica someter al calor directo a un alimento en un ambiente seco como es el fuego directo, las brasas o el aire caliente, pero con un mínimo de

Tabla 1. *Continuación...*

TERMINOLOGÍA	DESCRIPCIÓN
Asar	grasa. La cocción se realiza a fuego lento o a baja temperatura, de forma que el calor se reparte gradualmente por todo el alimento, formándose una costra dorada en el exterior y manteniéndose el interior muy jugoso (Nieto, 2014, p. 15). Esta técnica incluye la cocción al horno, a la plancha, a la parrilla, en la salamandra, en espetón o estaca.
Blanqueado	Es un proceso de cocción que se utiliza para ajustar los sabores, olores y texturas de los alimentos. El ingrediente se somete a una cocción muy rápida, que va de uno segundos a un par de minutos, seguida de un choque térmico. Se realiza sumergiendo los alimentos en agua hirviendo y, posteriormente, realizando un rápido enfriamiento en agua fría. El tiempo dependerá del tipo de producto y de preparación que se quiera conseguir. Esta forma de preparación desactiva enzimas, disminuye la cantidad de sal, ablanda texturas, suaviza algunas hierbas o vegetales como la col, facilita el pelado, resalta colores y reduce el tamaño de frutas y verduras. También puede ser un paso previo a su congelación. En productos cárnicos es utilizada también para extraer impurezas, eliminar el exceso de sangre, ablandar las fibras, eliminar olores fuertes, entre otros.
Braseado	Esta palabra tiene dos significados, puede referirse a asar sobre las brasas o a someter un alimento a fuego lento en su propio jugo. Esta última implica que las piezas grandes de carnes, pescados o verduras se someten a dos pasos de exposición al calor. El primero en una grasa o aceite para dorar la superficie y concentrar sus jugos y el segundo, al añadir un líquido, caldo, agua o algún vino o licor en pequeña cantidad (siendo ésta la diferencia con un estofado).

Tabla 1. *Continuación...*

TERMINOLOGÍA	DESCRIPCIÓN
Escaldar	Es una técnica que consiste en cocer los alimentos en agua hirviente por periodos muy breves. En vegetales, esta técnica inactiva las enzimas, reduce la actividad microbiana, facilita retiro de la piel (como en el caso del jitomate y los duraznos), sirve para eliminar sustancias toxicas o antinutricionales y acentúa colores. En productos de origen animal, ayuda a eliminar el sabor acre, los olores desagradables, la viscosidad, las mucosas y rastros de pelo o plumaje en la piel. Se ha sugerido que escaldar y blanquear son el mismo procedimiento, aunque la diferencia radica en el tiempo de cocción.
Escalfar/pochar	Es una forma de cocción mediante la cual los alimentos se calientan en un líquido (caldo, vino, leche) mientras se agita lentamente, sin llegar al punto de ebullición (entre 65°C y 90°C). Aporta aromas al líquido, permite que las carnes conserven su forma y evita que se pierdan sus jugos. En el caso de alimentos como el huevo, el escalfado permite lograr una consistencia única, es una técnica de cocción saludable pues no requiere grasa.
Estofado	Esta técnica se puede definir como la acción de cocinar una carne en su propio jugo con algo de grasa a fuego muy lento y con el recipiente tapado (Gil, 2010), durante un periodo largo. Para añadir suavizar la carne se puede añadir una pequeña cantidad de vinagre. En ocasiones la carne ha sido previamente dorada, salteada o braseada. El nombre de esta técnica proviene del francés *étoufée*, que significa asfixiado, porque estas preparaciones se elaboran en recipientes cerrados que impiden la salida del aire, lo que contribuye a que el alimento absorba todo el aroma de los condimentos. En esta forma de cocción se combinan carnes, verduras y especias.

Tabla 1. *Continuación...*

TERMINOLOGÍA	DESCRIPCIÓN
Estofado	Por lo tanto, cuando seguimos este procedimiento, pero sin tapar los alimentos, no se puede llamar estofado. Es importante recordar que un estofado es un guiso, mientras que un guiso no siempre es un estofado.
Guiso	Aunque guisar se usa frecuentemente como sinónimo de cocinar o como el platillo principal de la comida del medio día, el guiso es una técnica de cocción que se considera mixta, pues involucra dos procesos. El primero consiste en rehogar o sofreír ciertos ingredientes y el segundo, colocar todos los ingredientes que componen el platillo en un líquido.
Fritura	Es una técnica que implica sumergir un alimento crudo o cocido en una grasa a una temperatura media-alta en función y naturaleza de la pieza. Esta técnica es considerada muy poco saludable porque agrega una gran cantidad de grasa a los alimentos.
Gratinado	Se realiza generalmente en el horno, pero también puede lograrse con otro tipo de utensilios como una salamandra. Implica cocer o terminar de cocer una preparación a fuego intenso, que puede ser de queso, huevo, pan combinado con algún lácteo como crema, entre otros que se mantienen en el horno hasta fundirse y tomar un color dorado.
Hornear	En esta técnica el alimento se coloca dentro de un horno para que pierda humedad y se cueza, ase o dore, dependiendo del utensilio que se utilice. Es importante seguir una serie de reglas básicas: (1) el horno siempre debe ser precalentado; (2) los ingredientes deben encontrarse a temperatura ambiente, a menos que la receta indique lo contrario; (3) recordar que en horno, el nivel de piso se utiliza para dar

Tabla 1. *Continuación...*

TERMINOLOGÍA	DESCRIPCIÓN
Hornear	una textura crocante en la parte inferior de la preparación, el alto permite gratinar y el resto de los alimentos deben colocarse a nivel medio; (4) una vez horneadas, las carnes deben reposar unos 10 minutos para que queden jugosas y su corte sea más fácil.
Grillar	Se refiere a la cocción directa del alimento a través de fuego alto. Los cortes, de carne, aves, pescados o verduras, se untan con un poco de aceite previo al proceso y de preferencia deben haber sido cortados en forma plana para facilitar una cocción homogénea. La plancha debe ser de hierro y es importante que haya sido curada, es decir, que previo a utilizarse haya sido cubierta con aceite y calentada hasta humear. Este proceso debe realizarse en tres ocasiones.
Mixiote	Es una técnica prehispánica de cocción al vapor que requiere que los alimentos, especialmente carnes, sean envueltos en hojas de maguey. En la actualidad, las hojas de maguey han sido sustituidas por otros materiales como la llamada "hoja de mixiote" con la finalidad de conservar y evitar la sobreexplotación de esta planta tan importante. También se le llama mixiote al platillo que se elabora a través de esta técnica de cocción.
Parrillar	Consiste en cocer a fuego alto un alimento utilizando carbón o leña sobre una parrilla. Es importante recordar que, con esta técnica, los alimentos deben salarse con sal gruesa, si esto se realiza antes de colocar en la parrilla o bien, salar en la fase casi final de la cocción.
En *pib* o pibil	Esta técnica prehispánica, que es originaria de la zona de la Península de Yucatán, consiste en cocer los alimentos al interior de un *pib* para lograr una cocción lenta y

Tabla 1. *Continuación...*

TERMINOLOGÍA	DESCRIPCIÓN
En *pib* o pibil	que la carne sea más digerible. El *pib* es un horno que se construye bajo la tierra y cuyo fondo está cubierto con piedras para mantener el calor y leña para encender el fuego. Este horno se tapa con una reja o con madera que, a su vez, se recubre con hojas de plátano. En otras regiones esta técnica se conoce como cocción enterrada o de hoyo. Entre los platillos que se cocinan con esta técnica encontramos la cochinita pibil, el mucpibpollo (tamal que se come tradicionalmente en *Hanal Pixan* o Día de Muertos), el lechón, entre muchos otros. En el centro del país esta técnica es utilizada por ejemplo para preparar la barbacoa.
Rostizado	Es un término que suele asociarse con el pollo, pero también aplica para las carnes, pescados o verduras. En esa técnica, los alimentos se exponen directamente al calor del horno o asador, utilizando comúnmente un espetón giratorio. La temperatura debe ser muy elevada al principio y depende del tamaño de la pieza. En esta parte del proceso no se debe poner sal ya que la carne se desjugaría. Una vez que la pieza se encuentra sellada, se disminuye la intensidad del calor y no agrega ningún líquido para evitar el cambio de textura. Se considera que la carne está lista cuando al pinchar no escurre sangre. Es hasta ese momento que el alimento se puede barnizar con algún adobo o salsa. Se sazona y finalmente se deja reposar unos minutos en una rejilla para que no se humedezca con los jugos y su corte será más fácil.
Saltear	Esta técnica es utilizada para cocer cantidades reducidas de alimentos. Consiste en cocer en un sartén o cazo a fuego alto, con poca grasa y movimientos constantes.

Tabla 1. *Continuación...*

TERMINOLOGÍA	DESCRIPCIÓN
Sancochar	Es un término que se emplea con frecuencia en la cocina de América. Con esta técnica los alimentos se cuecen parcialmente (para que no se ablanden) en agua con sal que puede contener alguna especia y hierba aromática, para después agregarlo a una salsa o guiso. En algunas zonas del país este término quiere decir "sólo cocer a medias" o con un poco de aceite.
Tatemar	Esta palabra proviene del náhuatl y significa poner al fuego, a las brasas o sobre un comal para asar o quemar de forma parcial o total algún alimento. Esta técnica permite obtener un sabor ahumado o tostado y potencia el sabor o hace digeribles algunos alimentos. Es frecuentemente usada para retirar la piel de chiles o frutos. Tatemar significa lo mismo que soasar o cocinar al rescoldo (este término se usa en algunos países de Sudamérica.

Fuente: Elaboración propia a partir del intercambio personal de experiencias culinarias.

Como podemos observar a partir de la Tabla 1, las técnicas de cocción han evolucionado y seguramente continuarán haciéndolo, pero lo más importante es que conocerlas e identificar sus diferencias puede hacer que nos resulte más sencillo seguir recetas tradicionales y animarnos a innovar al interior de la cocina. Es importante recordar que cuando existen dudas sobre el proceso para la elaboración de un platillo, lo ideal es buscar su receta en al menos dos lugares, preguntar a nuestros familiares, amigos o conocidos tratando de recuperar esos consejos que muchas veces sólo pueden ser transmitidos de manera oral, por ejemplo,

para saber cuánto tiempo se debe dejar tostar un chile seco, o para saber qué pasa si el chile se quema, no hay nada como preguntar a quien tiene experiencia.

A la par de la evolución de las técnicas de cocción, también lo han hecho las técnicas de preparación de los alimentos, que son las que tenemos que llevar a cabo en frío o que requieren calor para transformar los platillos, pero no implican cocimiento. La tecnología ha tenido un papel fundamental en el desarrollo de equipos como licuadoras, procesadores de alimentos, trituradores, etc., que han hecho que poco a poco se abandonen métodos tradicionales, aunque, afortunadamente, en muchos espacios siguen siendo utilizados. También, el desarrollo de materiales ha favorecido el diseño de muchos utensilios que hoy hacen más fácil algunos procedimientos. A continuación, se presenta una tabla que explica algunas técnicas de preparación que son utilizadas regularmente en la cocina mexicana.

Tabla 2. Algunas técnicas de preparación utilizadas en la cocina mexicana

TERMINOLOGÍA	DESCRIPCIÓN
Cernir	Pasar harina o cualquier polvo por un colador, tamiz o cernidor para hacerla más ligera y que no lleve grumos.
Caramelizar	Transformar el azúcar en caramelo por medio del calor. Esto puede ser a través del proceso de colocar azúcar en un cazo hasta que se funda y adquiera el color característico del caramelo o también puede ser utilizando instrumentos como un soplete de cocina. Esto se usa con frecuencia en algunos postres. También puede referirse al proceso mediante el cual se adhieren los jugos y grasas de un platillo al fondo del recipiente.

Tabla 2. *Continuación...*

TERMINOLOGÍA	DESCRIPCIÓN
Capear	Es un término mexicano que se refiere a envolver un alimento en clara de huevo o huevo batido para después freírlo.
Empanar (empanizar)	Consiste en cubrir con pan rallado o molido los alimentos para darles una textura crocante que después requiere pasar por aceite para ser frito.
Enharinar	Cubrir con harina algún alimento para después freírlo.
Desglasar	Añadir algún líquido para retirar los jugos caramelizados adheridos en el fondo de un recipiente, después de haber salteado o sellado.
Desgrasar	Quitar el exceso de grasa que se ha formado en algún líquido, consomé o salsa, ya sea en frío o en caliente.
Desvenar	Retirar las venas de los chiles para suavizar su picor.
Emulsionar	Unir dos productos que por su naturaleza no se pueden mezclar. Se utilizan instrumentos como el batidor de globo. Las emulsiones con huevo, como la mayonesa, son muy estables, y las emulsiones como las vinagretas son inestables.
Martajar	Se refiere a moler o quebrar un alimento a medias. Los instrumentos más usados para martajar y mantener un incomparable resultado rústico son el molcajete y el metate. Entre los platillos que requieren este procedimiento se encuentran las salsas y tortillas de maíz martajado. En países como Bolivia y Perú también se utiliza este término.
Moler	Moler en metate y con las manos, se utilizaba principalmente para suavizar y dar forma a las masas y para convertir en polvo algunos alimentos.

Tabla 2. *Continuación...*

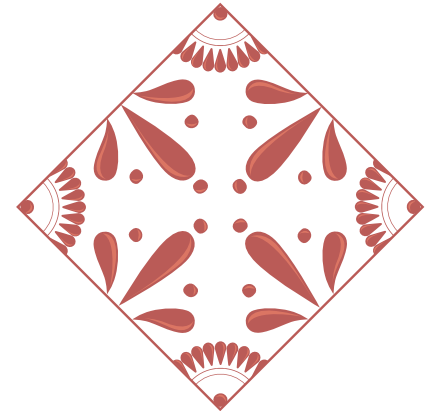
TERMINOLOGÍA	DESCRIPCIÓN
Nixtamalización	Suavizar el maíz con una solución alcalina (cal o ceniza), luego se procede a molerlo para tortillas o masa o bien entero para un plato de cazuela.
Pinole	Consiste en la transformación del maíz en polvo. Una vez tostado, se muele y puede ser adicionado con azúcar y canela. El pinole puede ser utilizado para la preparación de diferentes bebidas y platillos.
Tortear	Es una técnica imprescindible para la cocina mexicana que consiste en estirar o moldear una masa con las manos, se utiliza para elaborar tortillas, gorditas y en algunos lugares del país como Campeche, para la elaboración de algunos tipos de tamal.

Fuente: Elaboración propia a partir del intercambio personal de experiencias culinarias.

La cocina tradicional mexicana actual es el resultado de la mezcla entre nuestro pasado y presente, mantiene una importante tradición en cuanto a sus técnicas y al mismo tiempo se ha transformado y adaptado a los cambios históricos, tecnológicos y culturales que ha vivido nuestro país. Incorporar técnicas prehispánicas a nuestras recetas es una forma de rescatar y mantener nuestras raíces a través de la cocina, pero también, muchas de ellas nos permiten adoptar estilos de vida saludables al no requerir adicionar grasas, estar basadas en el uso de productos no industrializados y en técnicas sencillas que muchas veces no demandan una inversión muy grande de tiempo.

Utilizar estas técnicas es una oportunidad de convivir, disfrutar y aprender del pasado y también, de crear espacios de disfrute

y cooperación, tanto en el ámbito individual como colectivo, pues elaborar, compartir y perfeccionar estas recetas preserva nuestra historia familiar y al mismo tiempo nuestra cultura. Es una forma de hacer visible el inmenso valor que damos la herencia intangible que nos ha sido legada y nos permite vivir, pensar, crear y ser.



Encuentro de sabores, saberes y amores. La cocina como experiencia intergeneracional

María del Pilar Alonso Reyes

Vas a cortar verduras, pero primero tienes que aprender a lavarlas y pelar si es el caso. Toma una tabla y comienza con las zanahorias, toma un cuchillo pequeño, debes tener mucho cuidado para no cortarte. Con estas primeras instrucciones inició una larga relación entre mi mamá y yo que entre muchas otras cosas me permitió aprender a cocinar. Desde que yo era niña, comenzó ese proceso de aprendizaje que inició gradualmente, desde saber lavar los platos, hasta llegar a ejecutar procedimientos que mi mamá llevaba a cabo para hacer la comida del día a día y, más adelante, elevando el nivel de complejidad, participar en la elaboración de platillos especiales como mole, chiles rellenos, el picle para el pollo o tamales lo que significaba una mayor responsabilidad, pues todo eso pertenecía a nuestra culinaria oaxaqueña, adicionada con características istmeñas.

Así como ocurrió en mi trayectoria de vida, la experiencia de aprender y disfrutar cocinar, es un proceso que se transmite en muchas familias a partir de relaciones

directas, especialmente entre abuelas, madres e hijas. Sin duda, la transmisión de la cultura culinaria en México se daba entre las mujeres de distintas generaciones. En el siglo pasado, específicamente durante la década de los cuarenta, que fue el periodo en que mi madre aprendió a cocinar con la guía de mi abuela, el entorno familiar era fundamental para transmitir la cultura. En palabras de Bohannan (como se citó en Gutiérrez et al., 2016):

> La familia es el determinante primario del destino de una persona. Proporciona el tono psicológico, el primer entorno cultural; es el criterio primario para establecer la posición social de una persona joven. La familia, construida como está sobre genes compartidos, es también la depositaria de los detalles culturales compartidos, y de la confianza mutua (p. 3).

En el pasado, derivado de la división sexual del trabajo, las madres eran las encargadas de transmitir las enseñanzas, principalmente a las hijas, relacionadas con la reproducción de la vida. Ellas eran las responsables de proporcionarles conocimientos y herramientas para satisfacer las necesidades del hogar, entre ellas, la preparación de los alimentos. Pero esto iba más allá pues a partir del conocimiento de ingredientes, procedimientos y técnicas, las mujeres más jóvenes se vinculaban con la cultura, valores y las tradiciones del lugar, de la comunidad y de la propia familia. Los secretos, la sazón particular que se desarrolla a partir de la elaboración constante de ciertos platillos a lo largo del tiempo, el proceso para la preparación los guisos especiales, las modificaciones a las recetas que se transmiten por medio de la tradición oral y las prácticas que acompañan el acto de comer, por ejemplo, en las fiestas y celebraciones son una

muestra de los saberes que se han compartido históricamente entre las generaciones.

El primer espacio en el que los seres humanos establecemos relaciones intergeneracionales es la familia. Esta forma de relación, de acuerdo con Cuidum (2022) se define como "la convivencia o el contacto con personas de diferentes edades" y es fundamental en las trayectorias de vida de las personas, pues a partir de ellas recibimos educación, conocimiento, se nos comparte experiencia y aprendemos a hacer cosas que nos permiten vivir en el mundo, como cocinar.

Las relaciones intergeneracionales vinculadas con la cocina que se establecían bajo esta forma de organización social tenían como protagonistas a las madres y a las hijas, quienes vivían procesos y etapas para lograr transmitir (las madres) y apropiarse (las hijas), de todo aquello que la familia había heredado y acumulado desde tiempos anteriores. Ambas, a través de dicho proceso, lograban muchas veces desarrollar un lenguaje, estructurar talentos, innovar guisos y crear sabores que eran disfrutados por ellas y por quienes integraban el grupo familiar.

Los cambios demográficos y la evolución del concepto de familia, que en el pasado se entendía como la conformada por padre, madre e hijos, tuvieron como consecuencia transformaciones en los hogares y en las formas en las cuales sus integrantes se relacionan. Durante la década de los sesenta, en México, las mujeres comienzan a cuestionar los roles tradicionales y obligatorios de género y, además, inician un proceso de incorporación gradual en espacios en los que habían sido excluidas como los educativos y laborales. Aunado a esto, el modelo de desarrollo del país también se estaba transformando y las políticas de población comenzaron a tomar fuerza. El control de la natalidad, la idea de que tener menos hijos permitía a las familias proporcionarles mejor educación,

oportunidades y una mejor calidad de vida (Gutiérrez-Capulín et al., 2016), favoreció un acelerado cambio en las estructuras familiares con implicaciones en distintos niveles en las décadas subsecuentes. Al trabajo de cuidados, que involucra actividades como la atención de las infancias, de las vejeces o de personas en alguna situación de dependencia, los quehaceres domésticos y la preparación de alimentos, entre muchos otros, se sumó el trabajo fuera del hogar, multiplicando las jornadas laborales de muchas mujeres y precarizando su tiempo.

Gutiérrez-Capulín et al. (2016) han señalado que los cambios en los modelos familiares, vinculados a la transición demográfica, es decir a las menores tasas de fecundidad, al aumento de esperanza de vida y a las migraciones, sumados a los cambios sociales y culturales, como la posibilidad de las mujeres de percibir un salario, de abortar legalmente, la postergación del primer embarazo, los cambios en los vínculos de pareja como el divorcio, el reconocimiento del matrimonio igualitario y de familia como las monoparentales, también trajeron consigo cambios en las relaciones intergeneracionales. Por ejemplo, cada vez es más frecuente la convivencia multigeneracional, a veces de hasta cuatro o cinco generaciones en un mismo espacio y también es más usual el hecho de relacionarse con personas de distintas edades. De acuerdo con Bonvalet (2016), esta transformación cambió el papel de las y los abuelos en los núcleos familiares que han sido requeridos para cuidar a generaciones más jóvenes cuando padres y madres deben trabajar.

Es muy importante resaltar que los intercambios que ocurren entre generaciones no se dan únicamente a lo largo del curso de vida de las personas, sino también en el transcurrir de varias generaciones. A pesar de los cambios en las familias, hay saberes y prácticas que se man-

tienen en el tiempo a partir de estímulos como puede ser la alimentación y la preparación de alimentos, pues en las recetas, es posible observar y conservar los linajes y las herencias. Bonvalet (2016) recalca que "los individuos satisfacen la deuda que tienen con sus propios padres a través de sus hijos y sin esperar retorno, aunque cuenten con que sus hijos harán lo mismo con sus propios niños [...] el deseo de transmisión permanece muy fuerte" (p. 63).

En la actualidad, el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales se convierte en una prioridad para lograr la sostenibilidad de la vida, porque en las últimas dos décadas y, durante la pandemia, hemos aprendido que la sociedad debe incluir a todas las personas, sin importar su edad y reconocer que las aportaciones que las infancias, juventudes, adulteces y vejeces hacen a la comunidad y a la familia todos los días. Esto implica un cambio cultural que permita, como sostiene Alpizar-Jiménez (2016), que no se sobrevalore a una generación respecto a otra, que nos libere de los prejuicios y estereotipos edadistas que debilitan el autoconcepto, la autoestima y la posibilidad de participación de las infancias, las adolescencias y las vejeces principalmente. La relación entre las diversas generaciones implica encuentros a través del diálogo que protegen a las personas de situaciones de vulnerabilidad y marginación social.

Aquí entonces, proponemos un diálogo intergeneracional mediado por la tradición culinaria, pues enseñar a cocinar a personas de distintas edades implica transmitir generacionalmente el conocimiento sobre técnicas, productos, instrumentos y habilidades, es reencontrarse con saberes antiguos como la forma en la que se cura un molcajete, se lleva a cabo el proceso de nixtamalización, se eligen las hojas para hacer un mixiote o se construye un *pib*. También es diálogo que enseña diferen-

tes formas de transmitir amor a las personas, a la comunidad, a la región y a las tradiciones. Al cocinar en libertad y en compañía se platica y, es en esas conversaciones donde se recuperan y surgen las prácticas culinarias, experiencias diversas, chascarrillos; se describe el contexto, las costumbres de determinados lugares y de familias que comen ese guiso. Se habla sobre las distintas formas de preparación y presentación que se dan de los platillos en las regiones de un mismo estado. A mí me enseñaron cómo elaborar el mole negro de Oaxaca que mi mamá aprendió de su madre y que mi abuela paterna mejoró con sugerencias para hacer ese platillo tradicional aún más rico y, mientras aprendí a hacerlo, aprendí las diferencias entre el Istmo y el Valle, conversé sobre problemas familiares, aprendí a enfrentar las dificultades de la vida, a administrar mi tiempo para poder cocinar. Ahí aprendí a dialogar con amor, comprensión y tradición.

A diferencia de otros libros de cocina, cuya estructura es sólo un conjunto de recetas, éste es, realmente, una expresión de la multiplicidad de relaciones intergeneracionales establecidas a partir de la pandemia por COVID-19, las cuales hicieron posible el diálogo y transmisión de conocimientos culinarios entre diversos miembros de la familia; recordar anécdotas, preparaciones especiales, hasta lograr decidir el platillo que sería el representativo de su progenie. Todo ello, con el ánimo y solidaridad requeridos ante la epidemia, e impulsados por un inconmensurable amor filial. Porque guisar es un acto de amor y solidaridad hacia los otros, a quienes se les regala un momento para disfrutar y departir frente a un rico alimento.

Este texto es el producto de un sencillo ejercicio para estimular el encuentro entre dos generaciones, una a la que pertenecen personas mayores y otra, más joven, para mostrar a la sociedad y a la comunidad que cuando se

trabaja en conjunto y sin prejuicios respecto a la edad, el trabajo intergeneracional permite ver los aportes que las personas mayores y jóvenes pueden hacer para la preservación de la cultura y las tradiciones. Partimos de la premisa de que todas las personas tienen un papel importante en la sociedad que no debe ser medido en términos económicos, sino más bien, en el potencial para la transmisión de saberes que pueden compartir en beneficio de los demás. El enseñar y estar dispuesto a aprender el proceso de elaboración de un platillo, es también entrar en comunicación con lo que personas de muchas generaciones atrás se comprometieron a transmitir y en cierta medida, es también hacer un compromiso con el futuro.

El papel de las personas mayores en la sociedad ha sido reconocido en diferentes instrumentos internacionales. El Plan de Acción Internacional de Madrid, que fue el resultado de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, llevada a cabo en 2002, reconoce en su artículo 16 la importancia de fortalecer las relaciones intergeneracionales, ya que son fundamentales para el desarrollo de la sociedad (Naciones Unidas, 2002). En la última revisión regional sobre los avances en la aplicación de este instrumento, llevada a cabo en diciembre de 2022, entre las recomendaciones se menciona que:

> Para lograr sociedades más justas, se debe garantizar un envejecimiento digno, por medio de políticas, instituciones y marcos jurídicos sólidos, que garanticen la realización de los derechos, con el máximo nivel de calidad de vida posible, para las personas mayores, sus familias y comunidades, fortaleciendo las relaciones intergeneracionales (CEPAL, 2022, p. 180).

Alpízar-Jiménez (2016) resalta las múltiples aportaciones económicas, políticas, sociales y culturales que las personas mayores realizan al hogar, a la comunidad y a la sociedad

en su conjunto, a través de su trabajo, de su participación en la economía del cuidado, de su capacidad formadora, creadora, de sus luchas sociales y al compartir su acervo cultural y su conocimiento sobre la historia de sus entornos. Es una realidad que el reconocimiento de las personas mayores como sujetos de derechos, con autonomía y dignidad, no ocurre en todos los espacios sociales. El viejismo, que se refiere a la discriminación de las personas por el hecho de haber envejecido, afecta las oportunidades de desarrollo de las personas mayores, los convierte en sujetos ajenos, alejados o inexistentes para otros grupos etarios y les impide el disfrute y ejercicio pleno de sus derechos. Por eso, los esfuerzos para difundir la importancia del fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales son tan necesarios. La pandemia trajo consigo nuevas formas de discriminación hacia este grupo poblacional y desde el SUIEV se han buscado distintas estrategias para combatirlas y la propuesta de esta publicación es una de ellas.

Un aspecto que queda claro a partir de esta experiencia y que debe ser considerado por las y los lectores, es que los cambios demográficos trajeron consigo una oportunidad de convivencia entre generaciones que debe ser aprovechada al máximo y que debe salir del entorno de la familia y avanzar hacia un ámbito comunitario. El interés por la cocina que comparten personas de diferentes edades puede ser estimulado y promovido en la comunidad, en el que no sea la relación sanguínea el elemento de unión, sino lo sea la necesidad de compartir y así lograr, "saber quiénes y cómo somos, porque fluyen aspectos de la vida de las personas en cualquier momento del ciclo vital. Es una oportunidad para que puedan aprender unas generaciones de otras, al tiempo que se fomentan valores como la participación y la solidaridad" (CIIMU, 2012, p. 9-10).

Lograr una sociedad para todas las edades es un esfuerzo que incluye el trabajo de todas las generaciones para dialogar sin exclusiones ni prejuicios. En este sentido, Gutiérrez y Hernández (2015) señalan que:

> [...] los programas intergeneracionales deben ser concebidos como instrumentos que permitan a jóvenes y mayores compartir experiencias, posibiliten que las generaciones más viejas se contagien de la vitalidad, actividad y alegría, supuestamente asociada con los jóvenes y que, al mismo tiempo, éstos se imbuyan de la tranquilidad y mesura de los mayores (p. 142).

En el largo plazo, la convivencia intergeneracional puede llegar a construir mejores sociedades, en las cuales personas de diversos grupos de edad comprendan que la edad no es una categoría que no separa, que el conocimiento, los saberes y la experiencia y son propios de los seres humanos y nos hacen únicos y también interdependientes. Entonces, promover actividades intergeneracionales, como cocinar juntos, desde una posición solidaria y buscando la cohesión social, permite, como afirman Beltrán y Rivas (2013), promover intercambios entre personas de todas las edades para así, alcanzar formas superiores de convivencia humana. Ésta es una invitación para compartir el placer de cocinar con otros, para otros y para uno mismo, y colocar en el centro de la cocina el diálogo entre las generaciones, para encontrarnos y reencontrarnos a través de los sabores.

GUISOS

Espesado de elote

Antolina Rosario Ángeles Jiménez
Luis Felipe García López

Ingredientes

- ¼ de tasajo
- ½ manojo de chepiles
- 2 calabacitas redondas
- 6 ramitas de chepiche
- 10 elotes
- 1 manojo de guías de calabaza
- 12 flores de calabaza
- 1 cabeza de ajo mediana
- 1 cebolla mediana
- 2 limones
- 3 chiles de agua (3 chiles güeros en la CDMX, es parecido)
- 2 litros de agua
- Sal al gusto

Procedimiento

Para las yerbas

- Retirar las hojas a los chepiles y reservar.
- Retirar todos los hilos y espinas a las guías de calabaza, cortarlos en pedazos más pequeños y retirar las fibras adicionales que podrían aparecer.
- Desprender y separar las ramas y las hojas de chepiche.

Para las verduras

- Las calabacitas se cortan a la mitad. Se desgranan 8 elotes y se muelen (en el metate). La molienda se mezcla con un litro de agua. Los dos elotes restantes se cortan en tres partes cada uno.

Para el espesado

- Se pone a hervir un poco de agua en una olla de barro. Cuando esté hirviendo se agrega ajo y cebolla y se deja por espacio de 5 minutos, se agregan los trozos de elote, dejándolos cocer por 15 minutos. Posteriormente, se agregan al cocido todas las yerbas que se limpiaron previamente y se dejan en la olla por unos minutos. Después, se agrega el elote molido y las calabacitas. Debe permanecer en el fuego por 15 minutos más.

Para la salsa

- Se asan los chiles y posteriormente se sudan (se colocan dentro de una bolsa de plástico cerrada por unos 10 minutos). Una vez sudados, se pelan. Para finalizar, se muelen en el molcajete con un poco de sal y agua.

Emplatado

- El espesado se sirve en un plato hondo y se acompaña con el tasajo asado, salsa, sal y limón.

Añoranza: Espesado de elote

Mi nombre es Luis Felipe García López, tengo 15 años, y la receta que les comparto realmente tiene mucho significado para mí. Mi sueño es algún día lograr ser chef; sin embargo, estoy empezando a aprender primero de mis raíces. Esta receta es sumamente especial, ya que es algo que ha venido de generaciones, y es un honor que hoy mi abuelita me la pueda heredar. Ella me cuenta que mi bisabuela la preparaba cuando era chiquita.

Desde que le comenté del concurso se emocionó y le encantó la idea, no dudó en

elegir esta receta, pues para ella es de las más especiales, ya que le trae muchos recuerdos, tanto que en el momento que decidimos preparar el espesado de elote un par de lágrimas se desbordaron de sus ojos. En ese momento comprendí lo importante que es para ella el poder darnos ese legado gastronómico y cultural. Además, me dice que estuvo muy contenta y emocionada desde el momento en que le conté del concurso, estuvo muy ansiosa esperando el día que acordamos para poder hacer el espesado, pues una de las cosas que nosotros más compartimos es la cocina, y el poder enseñarme esta receta tan importante para ella fue simplemente especial, incluso fue tanta su emoción que ella elaboró, sólo para el día de la preparación de la receta, una hermosa blusa.

A la siguiente semana nos fuimos al campo en bicicleta muy emocionados a traer lo necesario para preparar el espesado, y el día que lo cocinamos me contó muchas

anécdotas de su infancia y de otras recetas que ella preparaba con su mamá, tales como la sopa de chepiles, mole amarillo, higadito, entre muchas otras tradicionales de Oaxaca. Por ejemplo, una de las anécdotas que les quiero compartir es que desde que yo era pequeño ella me llevaba al campo y me contaba que cuando no tenían dinero, se iba al campo con sus hermanos, porque ella dice que "el campo es sabio y bondadoso", que siempre se encuentra ahí, algo para comer.

Mi abuelo también se emocionó. Dice que le gusta mucho que sus nietos estén interesados en aprender cómo vivían ellos. En general, tengo muchas anécdotas para contarles; sin embargo, sólo quiero decir que para mí fue un verdadero honor y orgullo haber podido cocinar con ella. Les agradezco por buscar estas maneras de que las familias se unan, sobre todo en estos momentos tan complicados, pues realmente estas actividades fortalecen las relaciones familiares.

Sin duda disfrutamos mucho preparando esta receta y ¡comimos muy rico ese día! En verdad esta experiencia será inolvidable, el que mi abuela me haya enseñado a usar el metate de su mamá, a prender el brasero con la técnica que ella usa y la convivencia que tuvimos como familia fue mágica, diría yo. De todo corazón les compartimos un poco de nuestra cultura oaxaqueña.

Mole verde con ciruelas

Beatriz Eugenia Vázquez Córdoba
Diego Pérez Martínez

Ingredientes

- 1 kg de carne de cerdo (costilla)
- ½ manojo de cilantro
- 6-8 piezas de hoja santa o de Acuyo
- 20 ciruelas verdes o ciruela de huesito medianas
- 1 chile jalapeño o manzano (opcional)
- 100 g de semillas de calabaza doradas
- 1 manojo de espinacas
- 1 cebolla grande
- 4 dientes de ajo pelados
- 3 cucharaditas de aceite o manteca de cerdo
- 2 pizcas de comino entero
- 10 tomates verdes
- Agua la necesaria

Procedimiento

- Se cuece la carne de cerdo por una hora en una olla de presión con dos tazas de agua, ½ cebolla en trozo y 2 dientes de ajo. Cuando esté cocida, se escurre y sofríe con un poco de aceite o manteca. A la vez, se cuece el tomate verde en 1½ tazas de agua a fuego regular. Cuando esté cocido, se licua con el comino entero, 2 dientes de ajo, ½ cebolla, las hojas santas, el cilantro, las espinacas, la sal de mar, 1 taza de agua de los tomates y el chile desvenado (este último es opcional).
- En la olla donde se frio la carne y aprovechando la grasa, se sazonan los ingredientes licuados y se deja hervir hasta que esté listo.

- Por separado, se hierven las ciruelas en un poco de agua durante 5 minutos. Una vez hervidas, las ciruelas se agregan al mole y éste se deja hervir por 10 minutos más.

Emplatado

- El mole verde con ciruelas se sirve acompañado de arroz o frijoles. Para una mejor presentación, los trozos de carne y de ciruelas se adornan con las semillas de calabaza doradas.

Recomendaciones

- El caldo donde se coció la carne puede ser utilizado para otro guiso, por eso sugerimos no tirarlo.
- Si se desea espesar el mole, puede agregarse un poco de masa disuelta durante su preparación.

Añoranza: Mole verde con ciruelas

Sólo entre los meses de abril y mayo se encuentran las ciruelas verdes en los árboles de zonas cálidas y semi secas de México en el sur de la República. Es relativamente fácil encontrarlas en los límites de Morelos y Guerrero; aunque con "relativamente" me refiero a que el sabor de estos alimentos está olvidándose en la actualidad, las nuevas generaciones prefieren otros sabores "modernos" que se alejan cada vez más de la salud. Es necesario retomar

estos sabores tradicionales en la cocina y con ello fomentar el cultivo de alimentos del campo mexicano, lo cual es necesario para recuperar la economía, pero además para aumentar la sustentabilidad, la soberanía y la seguridad alimentaria. Este mole contiene poca grasa y es más ligero, lo que hace más fácil su digestión. Les gusta a los niños y a los grandes y es un platillo que provoca la charla en el momento de compartirlo.

Mi abuelita me dice que ella estaba acostumbrada a que la hora de la comida es sólo para la comida, no hay que distraerse con otra cosa y la gente debe respetar ese momento tan íntimo.

Nunca olvidaré las historias que ella me cuenta de su infancia y las que hemos creado juntos en estos años de mi vida. También me ha dicho que, al consumir alimentos locales, alentamos a los campesinos de esta tierra a seguir sus siembras, además no dañan el ambiente, engrandecemos nuestras raíces y recordamos a quienes nos dieron vida.

Por cierto, este mole se parece a uno oaxaqueño, pero aquí la variante es que usamos la espinaca. Dicho sea de paso, el sabor de este platillo, ¡es único!

Albóndigas de quelites en salsa de chile morita

Ofelia Ángel González
Aline Yunuen Ontiveros Morales

Ingredientes

- 1 manojo de quelites (aproximadamente 1kg)
- ¼ de queso panela en cuadritos
- ¼ de cebolla en trozos
- 1 litro de agua
- 1 huevo
- 3 jitomates
- 2 chiles morita secos
- 1 taza de harina
- 2 hojas santas medianas picadas
- 1 diente de ajo
- 1 cuadrito de consomé de pollo
- 3 cucharadas de aceite de olivo
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Procedimiento

Para las albóndigas

- Se limpian los quelites, dejando sólo las hojas, que posteriormente se lavan y escurren. Se ponen a hervir 2 tazas de agua y cuando suelta el hervor se agregan las hojas de los quelites. Ya cocidos se escurren y se exprimen para retirar el exceso de agua.
- En un recipiente se añaden los quelites, la harina, el huevo y se mezclan. Se salpimenta ligeramente.
- Con la mezcla resultante se hacen las bolitas, colocando en su centro un cuadrito de queso y se reservan.

Para la salsa

- Se licuan el jitomate, el chile morita asado, la cebolla, el ajo y el cuadrito de consomé de pollo con un vaso de agua.
- Se coloca una cazuela al fuego y se agregan 3 cucharadas de aceite de oliva. Una vez que esté caliente se agrega la salsa. Se espera unos minutos y se salpimenta al gusto. Una vez sazonado se añade la hoja santa picada y los chiles moritas. Se espera a que sazone un poco más y se agregan las albóndigas, se rectifica la sazón y se deja hervir hasta que las albóndigas estén listas.

Emplatado

- Se sirve en un plato hondo con suficiente salsa y tortillas hechas a mano.

Añoranza: Albóndigas de quelites en salsa de chile morita

La palabra albóndiga es un término procedente del árabe *al-bunduqa*, que quiere decir "la bola". El platillo se extendió por el mundo, primero cuando los árabes enseñaron a los españoles a preparar este guiso de bolas de carne. Serían estos últimos los encargados de propiciar esta preparación en América (Trejo, 2022). No obstante, cada país y región ha creado un estilo único para su preparación y se han incluido múltiples ingredientes.

Los quelites son plantas muy distintas entre sí, pero que pertenecen a diferentes familias botánicas. Es decir, no son parientes, no forman una familia, son nombrados por las coincidencias en sus características y propiedades comestibles. Reciben su nombre del

náhuatl *quilitl*, que significa verdura o planta tierna comestible y tiene su equivalente en varias lenguas (Basurto, 2011; Linares y Aguirre 1992; como se citó en Biodiversidad Mexicana, s/f). La agrupación entre los quelites es por el uso que los indígenas les daban en su alimentación. Su principal característica en común es que, en alguna etapa de su desarrollo, sus hojas, ramas, frutos o flores tiernas se utilizan como verduras.

Algunos de los quelites más conocidos son: el quelite cenizo, el de invierno, el fraile, la mostaza, la pamita, la pata de cuervo, la verdolaga, el berro, el epazote, el pápalo, la lengua de vaca, el malacote, el mozote, la hierbamora, las hojas tiernas de guaje, los quintoniles, las cebollinas, los rábanos, las guías de chayote, la chaya, los romeritos, el huauhzontle y muchas plantas más (CONABIO, 2012). En las comunidades rurales de México las personas los aprecian mucho porque saben que son un alimento de gran contenido nutritivo, proveen de vitaminas, minerales y contenidos de fibra. Además, les dan un sabor muy especial a caldos, tacos, ensaladas, quesadillas y muchos otros guisados (CONABIO, 2012), como las albóndigas. Es así como, en esta ocasión, se presentan las albóndigas de quelites, dándole así un toque peculiar mexicano y mostrando el sincretismo de diversas culturas.

Carne a la Cardenal

Jorge Alejandro de A. Cárdenas Enrile
Sofía Alexa Cárdenas Enrile

Ingredientes

- 1 kg de carne maciza de puerco en trozos (pierna o lomo)
- ¼ de cebolla
- 150 g de manteca de puerco
- 3 latas de champiñones de 186 g o 1½ kg de champiñones frescos
- 5 jitomates grandes
- 5 dientes de ajo
- 1 lata pequeña de chile chipotle
- Consomé de pollo en polvo al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Arroz blanco cocido
- Frijoles machacados o de la olla
- Tortillas

Procedimiento

- Se colocan los jitomates, la cebolla y un diente de ajo en una olla y se hierven a fuego medio con suficiente agua, aproximadamente por 20 minutos. En seguida, se licua junto con los chiles chipotles. Se sazona con sal y pimienta y se reserva.
- Se pican los ajos restantes y se sofríen en una olla con la manteca de puerco, se agrega la carne y se sella. Se le vierte a la carne la salsa que se reservó y se deja cocer por 15 minutos. Se añaden los champiñones y se sazonan con caldo de pollo en polvo. Se cuece por otros 15 minutos o hasta que la salsa se espese y la carne esté bien cocida.

Emplatado

- Se sirve en un plato extendido, acompañado de arroz blanco y frijoles machacados o de la olla y tortillas calientes.

Añoranza: Carne a la Cardenal

La carne es una buena fuente de proteínas de calidad, y contiene vitaminas y minerales como hierro, fósforo y zinc, entre otros minerales que son importantes para el buen funcionamiento y desarrollo de eritrocitos. El tipo de carne utilizado para la receta es lomo y pierna, que son alimentos recomendables por su bajo contenido graso. Por estas razones podemos decir que "la carne a la Cardenal" no sólo es deliciosa, también aporta y beneficia la salud. Es importante recalcar que existen tipos de carne que podrían afectar nuestros cuerpos y la salud, como el tocino, la chuleta y la costilla que tienen alto contenido de grasa y podrían contribuir al incremento de colesterol y triglicéridos (Lugo, 2020).

La "carne a la Cardenal" en nuestra familia, no es una receta tradicional, pero sí muy antigua y valiosa para nosotros. Yo Sofía, no conocí a mi abuelo, pero este platillo me permitió conocerlo

a través de su cocina. Ahora sé que siempre estuvo y está presente.

Con este guiso, siempre evocamos momentos agradables, personas inolvidables, mucha calidez y amor. Al cocinar para esta ocasión, no solamente pasamos momentos agradables y olvidamos un poco la caótica situación que estamos viviendo, también nos supo riquísimo, y ese sabor tan especial, no sólo se lo dan los ingredientes que nos recuerdan siempre nuestras raíces mexicanas, sino también ese gusto y familiaridad al cocinar. Ese momento de cocinar con mi abuela fue único y estuvo lleno de risas.

La "carne a la Cardenal" nos acerca un poco más a los que ya no están, a los que tenemos a un lado y nos recuerda constantemente que la familia es única y que cada día es un buen momento para disfrutar.

Pollo al Ajo

Beatriz Olga Torres Hernández
Erandi Nina Velarde Torres

Ingredientes

- 6 piezas de pollo (piernas y muslos)
- ¼ de champiñones frescos
- 2 cebollas medianas
- 4 limones
- 2 papas
- 1 aguacate
- 2 chiles manzanos
- 6 dientes de ajo medianos
- 1 lechuga
- 1 lata de chile chipotle adobado
- 3 tazas de agua
- 2 cucharadas de consomé de pollo en polvo
- Sal al gusto

Procedimiento

Para el guisado

- Se calientan durante 4 a 5 minutos las piernas de pollo con piel y los muslos sin piel en una cazuela tapada.
- Se licuan 3 tazas de agua, una cebolla mediana partida en 4, los dientes de ajo pelados y 2 cucharadas grandes de consomé de pollo en polvo y se agrega esta mezcla al pollo y se tapa. Se deja cocer por 15 o 20 minutos.
- Se pelan las papas y se cortan en cubos, se pican los champiñones al gusto. Cuando hayan transcurrido de 15 a 20 minutos del cocido de pollo, se agregan las verduras, el chile chipotle al gusto y se continúa la cocción hasta probar que el pollo y las verduras están listos.

Para la ensalada

- Se corta, en tiras delgadas, media cebolla, la lechuga y los 2 chiles manzanos. Se vierte en un refractario y se agrega el jugo de los limones, una cucharadita de sal y medio aguacate cortado en cuadritos.

Emplatado

- El pollo al ajo se sirve en un plato de barro acompañado de la ensalada.

Recomendaciones

- El limón puede ayudar a disminuir el sabor picante de los chiles manzanos.

Añoranza: Pollo al Ajo

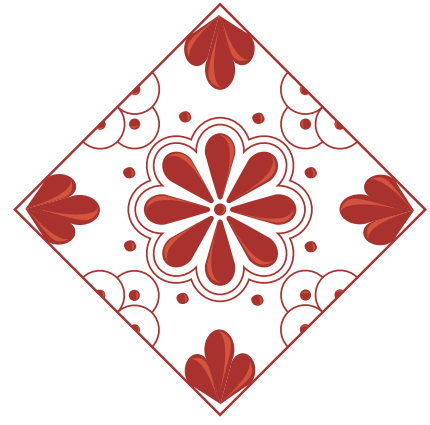
Es una receta que inventó el abuelo de la familia, Don Raúl (papá de Beatriz y abuelo de Nina), quien solía condimentar con casi dos dientes de ajo la comida y mucha cebolla, debido al bajo costo de los ingredientes, ya que siempre hemos sido una familia numerosa. Con el transcurso de los años y la muerte de Don Raúl, Beatriz perfeccionó la receta, para que el sabor, altamente condimentado, fuera más agradable y sabroso.

Nina fue precisamente, una de las tantas nietas a quienes no le agradaba el marcado sabor del ajo y prefería evitar comer el platillo, hasta que, en

esta cuarentena, debido a que los mercados se encuentran cerrados y a la dificultad de conseguir alimentos frescos, recurrimos en varias ocasiones a preparar *pollo al ajo*.

Para que este platillo no fuera una imposición a la hora de comer, Beatriz ideó la manera de hacerlo más rico, haciendo que los ingredientes se fusionaran de manera armónica en el paladar. El acto de cocinar va más allá de la simple necesidad de satisfacer necesidades biológicas, es un reflejo de identidad y formación cultural.

El *pollo al ajo* es una receta tradicional que se ha modificado generacionalmente y estará presente durante muchos años más en nuestra mesa. Nos llena de emoción compartir esta receta, junto con la idea de que llegue a más personas, ya que la cocina, crea mundos.



Chiles capones del Bajío

Rosa María Barajas Valencia
Alondra Navarrete Vázquez

Ingredientes

- 20 chiles negros pasilla aproximadamente del mismo tamaño y con la colita
- 1 kg de tomates rojos
- ½ litro de crema
- 2 cabezas de ajo
- 2 cebollas grandes
- 5 quesos rancheros
- Sal de grano al gusto
- Aceite al gusto

Procedimiento

Para los chiles

- A los chiles se les hace un corte horizontal de aproximadamente 5 centímetros en la base, pegado a la cola, se desvenan con cuidado y se retiran las semillas.
- Se corta el queso en trozos gruesos y se rellenan los chiles con mucho cuidado para que no se rompan, y se reservan.

Para la salsa

- Se pican finamente las 2 cabezas de ajo y la cebolla, los tomates se pican en cuadros pequeños, todo por separado.
- Se pone al fuego la cazuela de barro hasta que esté caliente y se agrega el aceite. Se espera unos 4 minutos, se añade el ajo hasta que tome un color marrón claro. Es importante

mover constantemente la mezcla con una cuchara para evitar que se queme.

- Después, se añade la cebolla hasta que se torne transparente y finalmente, se agrega el tomate. Se deja cocinar todo de 8 a 10 minutos, y se le añade sal al gusto. Se deja cocinar otros 10 minutos con la cazuela tapada.
- Mientras tanto, los chiles se acomodan en un refractario. Cuando esté lista la salsa, se agrega encima de los chiles y luego se vierte la crema. Se hornea a 280°C durante 30 minutos.

Emplatado

- Este platillo se sirve acompañado de arroz, fideo seco o frijoles y se complementa con su bebida favorita.

Recomendaciones

- También es posible mezclar la salsa con la crema y luego colocarla a los chiles que ya están en el refractario para luego hornear.
- Si no se cuenta con horno, entonces en la cazuela de barro se mezcla la salsa con la crema y ya que esté lista, se agregan los chiles rellenos y se ponen en la estufa a fuego lento por 30 minutos.

Añoranza: Chiles capones del Bajío

El chile es uno de los elementos más utilizados y característicos de México. Los chiles son de las primeras plantas que fueron domesticadas por las culturas del territorio mexica-

no, su uso trascendió desde esa época hasta la actual y el chile pasilla es una muestra de ello. Durante la época prehispánica, este chile se utilizaba para hacer deliciosos moles y otros guisos, así, su uso no solo sobrevivió el pasar de los años, sino que se enriqueció con la llegada de otros condimentos y carnes como la de cerdo y la de res (México desconocido, s/f). Por ello te presentamos este platillo que además de evocar los deliciosos sabores de México, propició la convivencia y la reconexión familiar.

Ésta es una receta muy especial para la familia y por eso decidimos hacerla mi abuelita Rosa y yo. Nos recuerda los días en que estamos juntos en la mesa contando anécdotas, en especial las del abuelo cuando era niño y sus días en el pueblo donde creció junto a su madre y hermanos, platicando cómo nos fue en el día, de nuevos proyectos de trabajo, de la escuela, etcétera.

Es un platillo que le encanta a mi familia y siempre que lo preparamos hay más de una mano ayudando a hacerlo, por lo que nos da emoción comerlo sabiendo que cada uno de nosotros ayudamos en algo para que saliera delicioso. Nuestra convivencia es alrededor de la comida, por eso siempre ponemos mucho entusiasmo en lo que comeremos y quienes ayudamos a cocinar nos sentimos contentos al ver a todos reunidos disfrutando la comida, platicando, riendo, contando sus historias, compartiendo inquietudes y sueños. Y es que, la familia es lo más importante que tenemos en esta vida, son quienes nos sostienen cuando estamos decaídos y también celebran nuestros triunfos por pequeños que sean.

Mole tradicional de Huixquilucan

Manuela María del Refugio Montoya Martínez
Mariana Flores Neri

Ingredientes

6	piernas de pollo con muslo	150	g de pasitas	5	ajos
½	kg de chile pasilla	150	g de ajonjolí	1	pizca de anís
½	kg de jitomate	150	g de nuez	1	pizca de clavo
½	kg de manteca de cerdo	7	chiles mulatos	1	pizca de pimienta
1½	cebolla	1	paquete de galletas Marías	1	pizca de canela
150	g de almendra	1	plátano macho		
150	g de cacahuate	2	tablillas de chocolate		

Procedimiento

- Se pone a hervir el pollo con media cebolla, 2 ajos y sal al gusto. Cuando esté cocido, se saca y se reserva el caldo.
- Se pone al fuego una cazuela, cuando esté caliente se agregan 2 cucharadas de manteca y se espera a que se derrita, se agregan los 150 gramos de cada especia por separado, para que se doren, aproximadamente 1 minuto cada una: primero las almendras, luego el cacahuate, las pasitas y la nuez; el ajonjolí se reserva hasta el final. Se mueve constantemente para evitar que se quemen. Cuando se terminen de dorar las especias, se fríe el plátano y finalmente las galletas Marías. Es importante recordar que se fríe cada una por separado y se debe evitar quemarlas porque esto ocasionaría que el mole se amargue.

- Si hace falta más manteca, se agrega la cantidad que se considere necesaria, pero cuidando que no quede grasoso.
- Por separado, se desvenan los chiles y se remojan en agua caliente durante 30 minutos.
- Se rebanan la cebolla, el jitomate y los ajos, se reservan.
- En una cazuela, se fríe el clavo, la canela, la pimienta, la cebolla y los ajos. Cuando la cebolla esté transparente se agregan los jitomates y se espera a que se sazone, se cubre con agua hirviendo y se deja al fuego por 30 minutos aproximadamente.
- Se muelen todos los ingredientes, excepto los chiles y se reservan. Los chiles se muelen en otro momento y separados del resto de los ingredientes y se reservan también en otro recipiente.
- En una cazuela de barro se agregan 2 cucharadas de manteca y se espera a que caliente muy bien. Se agrega la molienda de las especias, moviendo constantemente. Se incorpora una parte del caldo de pollo, y se sigue moviendo la cocción para evitar que se pegue hasta lograr la consistencia deseada, luego, se baja la lumbre de la estufa a fuego medio y se agregan las tablillas de chocolate.
- Posteriormente, se añaden los chiles molidos y se mueve constantemente, se deja la cocción aproximadamente por 1 hora y 30 minutos, hasta que suba la grasa. Se va agregando el caldo de pollo restante hasta lograr el espesado deseado y se rectifica la sal. Se deja hervir aproximadamente 5 minutos más.

Emplatado

- Se sirve en un plato extendido una pieza de pollo bañada con la cantidad de mole que se desea. Se puede acompañar con arroz, tamales de anís y frijoles de la olla.

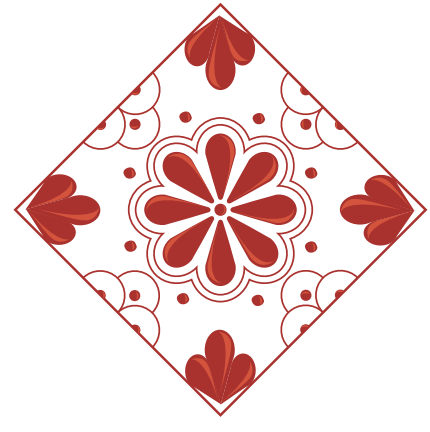
Añoranza: Mole tradicional de Huixquilucan

¿Por qué elegimos esta receta? La receta de "Mole tradicional de Huixquilucan" evoca en nosotros un sentimiento de familia y pertenencia a nuestro pueblo San Martín, que se encuentra en el municipio de Huixquilucan. Aquí cada año, el último domingo de enero, se cocina especialmente en honor al Santo del pueblo que es San Martín Caballero, y se da de comer a los invitados que llegan a las casas. Esta receta ha estado en el pueblo desde hace décadas, pasando de generación en generación, dejándonos un legado de tradiciones a los más jóvenes, los cuales nos encargamos de continuar con ello.

¡Nos llena de orgullo poder mostrarles esta receta que nos brinda mucho amor y satisfacción y la cual hacemos cada año, de tal suerte que ya es parte de nosotros! Es un proceso que nos lleva

días, tiempo, trabajo, esfuerzo y que requiere la ayuda de muchas personas, para conseguir un buen resultado.

A nosotras, como abuela y nieta, nos causa un sentimiento de nostalgia el que podamos compartir la receta y llevarla a la práctica. Como nieta entiendo lo que implica conocer esta receta, sé el peso que conlleva, pero también la satisfacción que brinda el saber cómo realizarla. Podría parecer simple el lograr hacer mole, pero puedo decir que no es fácil y es un proceso largo; sin embargo, el resultado es delicioso y placentero. Es importante que nosotras, como nuevas generaciones sigamos con las tradiciones que nos brindan las personas mayores y nuestra localidad, para que éstas nunca se lleguen a perder.



Cazuelitas de cebolla rellenas de picadillo con acelgas y papa

Martha Estela Contreras Robles
Carlos Francisco Moreno Cisneros

Ingredientes

- ½ kg de carne molida
- 5 ½ tazas de harina
- 1½ tazas de cerveza
- ½ litro de aceite
- 1 papa
- 3 huevos
- 2 jitomates
- 1 manojo de acelgas
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas. de ajo
- 1 cucharada de sal
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 2 cucharaditas de pimienta molida
- Sal de grano al gusto

Procedimiento

Para el relleno

- Se licuan por 1 minuto los jitomates, media cebolla, los dientes de ajo y agua, sólo la necesaria para lograr que quede ligeramente espesa.
- En una sartén, se ponen 2 cucharadas de aceite, se agrega la carne molida, la sal de grano, el ajo molido, la pimienta molida y se cocina.
- Se lava y desinfecta el manojo de acelgas en tiras pequeñas y se pican.
- Por separado, se corta la papa y la mitad de cebolla restante en cuadritos y se reserva.
- Cuando la carne esté sazonada, se agrega la papa y la cebolla, se mezcla y se tapa para que se cuezan las verduras y se integren a la carne. Cuando la papa esté lista, se agregan las

acelgas y el jitomate licuado. Se cocina por 20 minutos más y se reserva.

Para las cazuelitas de cebolla

- En un bol se vacían 2 tazas de harina con 1 cucharada de sal, ½ cucharada de ajo molido y 1 cucharada de pimienta; se agrega 1 huevo completo y una yema. Poco a poco se incorpora la cerveza mientras se bate.
- Se bate la clara sobrante y un huevo más. Se pela la cebolla y se retira la parte de arriba y la de abajo, se corta a la mitad y se separan las capas con cuidado. Se pone el aceite en una cacerola y se calienta, se agregan las capas de cebolla que se separaron previamente y se rellena el agujero de las cebollas con el huevo que se batió, se tapa y se espera a que se cueza. Se retira del fuego cuando esté cocida.
- En otro recipiente se vacía 1 1⁄2 taza de harina. Se cubre la cazuelita de cebolla con la harina y con la mezcla previamente realizada. Se fríe en la cacerola por unos 5 minutos cada lado.

Emplatado

- Se colocan las cazuelitas en el plato y se rellenan con el picadillo.

Añoranza: Cazuelitas de cebolla rellenas de picadillo con acelgas y papa

Fue una emoción muy grande compartir esta experiencia y trabajar en armonía la receta, ya que nos trajo recuerdos tanto personales como en conjunto. A mi *abue* le recordó

su infancia, cuando su mamá le enseñó a hacer el picadillo, y a mí me recordó que siempre estaba presente cuando mi *abue* preparaba la comida; de vez en cuando le ayudaba y algunas veces hacía combinaciones raras. A los dos nos recordó a mi abuelito, en paz descanse, ya que fue una gran figura para ambos. A él le gustaba preparar cosas en familia y estamos más que seguros que si nos hubiera visto estaría muy *volado*, que para nosotros quiere decir que estaría contento, emocionado y orgulloso.

Es importante agregar, que nuestra querida comida mexicana es una mezcla de nuestros orígenes prehispánicos y europeos con la llegada de los españoles al continente americano y el picadillo es producto de esa mezcla (Sedó, 2021). En sus orígenes el picadillo se elaboraba con otros ingredientes completamente diferentes a como lo conocemos hoy en día en México, y esto es gracias al aporte indígena, quienes además de haber agregado verduras, incorporaron en algunos casos el achiote; puede usarse como relleno o ser servido como plato fuerte, variar en los ingredientes según la región y por supuesto acompañado de las tortillas, elemento fundamental en la cocina mexicana (La garnacha de Irapuato, 2020). Es uno de los platillos más comunes y de la cotidianidad mexicana, forma parte de nuestra historia gastronómica, beneficia nuestra salud y gracias a la creatividad, se puede degustar en distintas presentaciones, en tostadas, caldocitos o en "cazuelitas de cebolla".

Tamales jarochos

Rufina Herrera Hernández
Ximena Pérez López

Ingredientes

- 1 kg de masa de maíz
- 1 taza de caldo de frijol
- 1½ tazas de caldo de frijol
- ½ taza de caldo de pollo
- ½ taza de aceite de maíz
- ½ cebolla picada finamente
- ½ taza de ajonjolí tostado
- ½ taza de semilla de calabaza pelada y tostada
- 2 chayotes picados en cubos pequeños
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 1 taza de cilantro desinfectado y picado finamente
- 1 cucharada de aceite de maíz
- 2 jitomates picados en cubos pequeños
- 4 chiles serranos
- 2 manojos de hojas de plátano
- 2 tazas de frijol negro cocido entero
- 1 diente de ajo

Procedimiento

Para las hojas de plátano

- Se limpian las hojas de plátano y se colocan en una vaporera, se cubren con una bolsa de plástico y se tapa. Se cuecen durante 30 minutos o hasta que puedan doblarse sin romperse. Se cortan aproximadamente al tamaño de una hoja tamaño carta.

Para la masa

- La masa, el bicarbonato, la sal, la taza de caldo de frijol, la ½ taza de aceite y el caldo de

pollo se colocan en un recipiente. Se bate hasta obtener una mezcla espesa.

- Para el relleno
- Se tuesta en un comal o sartén a fuego medio, el ajonjolí y las semillas de calabaza hasta que se tornen de un color más oscuro, evitando que se quemen. Se muele el ajonjolí, las semillas de calabaza, los chiles serranos y el diente de ajo.
- Se mezcla en un recipiente, los chayotes, el frijol y su caldo, los jitomates, la cebolla, el cilantro, la sal, una cucharada de aceite de maíz y se agregan los ingredientes previamente molidos. Se mezcla todo muy bien.

Para los tamales

- Se agrega 1 cucharada de masa sobre la hoja de plátano en forma circular. Por encima de la masa se agregan 2 cucharadas del relleno. Se dobla la hoja de plátano en forma cuadrada para hacer el tamal, asegurando que no se salga el relleno.
- En una vaporera, se colocan los tamales de forma que no queden encimados, es decir, se deja un pequeño espacio entre cada uno para una mayor circulación del vapor y mejor cocción. Se deja cocer aproximadamente una hora o hasta que la masa se desprenda de la hoja.

Emplatado

- El tamal se sirve en un plato abriendo la hoja de plátano y mostrando el relleno.

Recomendaciones

- Se pone una bolita de masa en un vaso con agua y si flota, significa que la masa está lista para hacer los tamales.

Añoranza: Tamales jarochos

¿Por qué elegimos esta receta? Considero que las personas que cuidan de nosotros durante la infancia forman una parte muy importante de nuestra personalidad y forma de ver la vida; en mi caso, mi abuelita materna, Rufina Herrera Hernández, me cuidó desde que tengo memoria y de ella adquirí la pasión por la cocina mexicana.

Mi abuelita es originaria de Veracruz, estado cuya riqueza gastronómica es inmensa, de la misma manera que en toda la República Mexicana.

Desde muy pequeña ella, por ser la mayor de sus hermanos, tenía que ayudar a su mamá en la preparación de la comida, por lo que aprendió a realizar muchísimos platillos típicos de su región. Después cuando se fue a vivir al Estado de México abrió una fonda de "antojitos mexicanos", de la cual tengo muchos bellos recuerdos porque formaba parte del equipo de elaboración de la comida que se vendía. Mi abuelita es muy conocida por la sazón que le da a cada guisado, así como el amor y pasión que pone en cada receta.

Uno de los platillos favoritos de mi familia en cada reunión o celebración son los tamales jarochos, por esa razón elegimos esta receta. Mi abuelita menciona que estos tamales se consumen como tradición en su pueblo de Veracruz el 2 de noviembre y en Semana Santa junto con otros tamales de pollo, chile y picadillo. Además, se acostumbra a elaborarlos con hojas de maíz conocidas como *totomoxtle*, pero nuestra familia acostumbra a utilizar hoja de plátano porque le da mayor suavidad.

La receta de los tamales jarochos ha pasado de generación en generación. Mi abuelita me contó que cuando era pequeña, en las celebraciones del pueblo, su mamá le pedía ayuda para realizar los tamales, pero como era muy pequeña le resultaba complicada la preparación, por ejemplo, pelar los chayotes, moler el ajonjolí y las semillas de calabaza, ya que todo esto era muy cansado para las familias que hacían los tamales jarochos. De igual forma, ella recuerda que sus vecinos acudían con su mamá para pedirle ayuda con ciertos ingredientes, ya que había ocasiones en que los chayotes se agotaban porque muchas personas los compraban, y las hojas de plátano se acababan muy rápido, entonces usaban hojas de maíz.

De ahí que cada vez que hace los tamales jarochos recuerda que, durante el sábado de Gloria en Semana Santa, las familias de su pueblo iban al río a bañarse y ella jugaba con los demás niños, y por las tardes se calentaban los tamales con leña para que todos se sentaran a disfrutar.

Tamales de mumo

Héctor Javier Montes de Oca y Villatoro
Elisa Montes de Oca Gutiérrez

Ingredientes

- 150 g de camarones chicos (opcional)
- 3 tazas de frijol negro seco y limpio
- 12 hojas santas
- 1 paquete de hojas de maíz o totomoztle (hojas para tamales)
- ½ cebolla (la mitad fue picada)
- 1 kg de harina de maíz
- 200 g de manteca de cerdo
- 1 manojo de epazote lavado
- 3 hojas de aguacate
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- ½ cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharada de sal de grano o cucharada de sal fina
- 1 taza de caldo de pollo colado
- Chiles verdes al gusto
- Aceite al gusto
- Agua necesaria para remojar los frijoles

Procedimiento

- Se vierte en un recipiente grande el frijol y se agrega agua hasta que se cubran por completo. Se remojan por 8 horas, se escurre el agua y se repite el mismo procedimiento por otras 8 horas más.
- Una vez que han transcurrido las segundas 8 horas, se escurren los frijoles y se ponen a cocer en una olla de presión. Se añade el manojo de epazote, las hojas de aguacate, ½ cebolla, sal de grano y un chorrito de aceite. Se pone a fuego medio alto, hasta que el

pivote de la olla suba. Una vez que esto pase, se baja el fuego y se deja cocer hasta que se cuezan.

- Se remojan las hojas de totomoztle en agua hirviendo y se secan. Se enjuagan las hojas santas y se dejan secar.
- Cuando ya estén cocidos los frijoles, se muele el frijol con un poco de caldo y los chiles verdes hasta que estén bien mezclados. La molienda resultante debe ser una mezcla homogénea y pastosa. Se utiliza la cantidad de caldo necesario.
- Se pone a derretir una cucharada de manteca de cerdo en un sartén caliente a fuego medio alto y se sofríe la cebolla picada hasta que quede transparente. Se vierte la mezcla de frijoles y se añade una pizca de sal. Se espera hasta que hierva, y se apaga el fuego.

Para hacer la masa

- Se mezcla la harina de maíz con el polvo para hornear y 1 cucharadita de sal. Se reserva.
- Se bate en un recipiente grande la manteca de cerdo hasta que duplique su tamaño y aclare su color y se agrega la harina de maíz, continuando el batido. Poco a poco se añade a la mezcla el caldo de pollo, hasta obtener una consistencia homogénea y pastosa.

Para el armado de los tamales

- Se quita la nervadura central de la hoja por la parte de atrás con mucho cuidado para no romperla.
- Se vierte un poco de la masa en la parte de atrás de la hoja santa, se extiende de abajo hacia arriba por toda la hoja, hasta formar una capa delgada. Sobre la capa de masa se repite el mismo procedimiento con los frijoles y se cuida que no se combine con la masa. Se

añaden 2 o 3 camarones formando una línea horizontal, es decir a lo ancho de la hoja. Se enrolla la hoja de abajo hacia arriba suavemente y se envuelve en una hoja de totomoztle.

- En una vaporera se pone suficiente agua y se forma una cama de hojas de totomoztle. Posteriormente, se colocan los tamales verticalmente y si es necesario se intercalan con el resto de las hojas para que la distribución sea uniforme y no quede mucho espacio libre, así los tamales no se moverán.
- Al final, se cubren los tamales con un trapo húmedo. Se tapa la vaporera con el escape del vapor abierto y se lleva a fuego con lumbre alta.
- Una vez que el agua comience a hervir, se cierra el escape y se baja el fuego durante 45 minutos. Se sacan y dejan enfriar los tamales un poco.

Emplatado

- Se sirven los tamales en un plato, acompañados con un café de olla.

Recomendaciones

- Para saber si la masa está lista, se puede verter un poquito de la masa en un vaso de agua y ésta debe flotar, sino es así, se debe batir un poco más.

Añoranza: Tamales de mumo

Esta receta la hacía mi abuela materna cuando vivía en La Concordia, un pueblo de Chiapas que desapareció porque se construyó una presa, por lo que tuvo que mudarse, al entonces, Distrito Federal. Para mantener esa tradición y su recuerdo, en todas las casas que hemos vivido procuramos tener una planta de hoja santa también conocida como momo o mumo, porque además de utilizarla en diferentes platillos, es muy sabrosa y tiene muchas propiedades y beneficios para la salud. Entonces, aprovechando que en esta época del año crece mucho, preparamos esta receta que nos gusta por su sabor distintivo, su facilidad de preparación y porque son de fácil digestión, y hasta ahora no hemos encontrado algún lugar en la ciudad dónde comerlos. Es una receta tradicional mexicana en algunas zonas del país, aunque no es muy conocida.

Disfrutamos hacerla porque nos recuerda cuando mi abuela hacía los tamales, ella tenía en su jardín algunos ingredientes y nosotros íbamos a cortarlos, como el epazote, las hojas de aguacate y los chiles verdes. Cuando íbamos al mercado a comprar la harina y las hojas de maíz, aprovechábamos para comer unos elotes. Casualmente, mi abuela paterna también es de Chiapas, entonces cuando un día preparamos tamales de hoja santa, también conocidos como mumo, para la cena de Navidad y los probó, se puso muy sentimental porque dijo que hacía mucho que no los comía, pero que ella los conocía con camarones. A partir de ahí cocinamos la receta con camarones y así cuando la hacemos recordamos a mis dos abuelitas.

Mole verde tradicional

Petra Reyes Peña
Karla Abigail Huerta Olguín

Ingredientes

6	kg de pierna y muslo	20	g de cacahuate	40	almendras
½	kg de chicharos	250	g de ajonjolí	20	nueces enteras
½	cebolla chica	2	g de canela	1	plátano macho
200	ml de aceite	37	g de pepita	2	chiles poblanos
150	g de manteca	50	g de pasas	10	hojas de lechuga orejona
3	kg de tomate	3	g de clavo	2	dientes de ajo
15	g de perejil	3	g de pimienta		Chile al gusto
15	g de epazote	6	g de piñón		Sal al gusto

Procedimiento

- Se calienta el aceite y se comienza a freír las especias con cebolla y ajo. Se calienta la manteca en la cazuela. Se cuece el pollo con sal, cebolla y ajo, no deshacerse del caldo en el que se coció el pollo, se utilizará posteriormente.
- Se muelen todas las especias en la licuadora y se agregan a la cazuela con manteca, se mueve hasta tener una consistencia más espesa. Los vegetales se licuan por separado. Cuando la mezcla de las especias esté más espesa, se agrega la mezcla de los vegetales a la cazuela. Se revuelve todo y se va agregando ½ litro del caldo de pollo previamente cocido.

Se mueve hasta tener la consistencia deseada.

Emplatado

- En un plato se sirve una pieza de pollo y se baña con el mole verde.

Recomendaciones

- El mole verde puede servirse acompañado de frijoles y arroz.

Añoranza: Mole verde tradicional

El mole verde suele ser una comida ritual y tradicional, ya que su preparación requiere de tiempo y comerse en ocasiones especiales, como las fiestas patronales. Este guiso suele acompañarse de pollo y contener ajonjolí, pepitas de calabaza, tomates verdes, chile jalapeño, cebolla, ajo, cilantro, rábano, perejil, epazote, lechuga y hierba santa, entre otros ingredientes, por lo que suele ser complejo (Muñoz, 2012). De los cientos de moles de la cocina mexicana, el mole verde es uno de los tres más importantes, junto con el mole colorado y el poblano; además es uno de los siete moles de Oaxaca. Sin embargo, no es reconocido a nivel internacional como los anteriores. Integrarlo a este recetario es importante y un reconocimiento de su relevancia en los hogares mexicanos.

Para nosotras, preparar esta receta nos llenó de sentimientos encontrados. Para mi abuelita en especial, preparar molito verde le da alegría y lo prepara con mucho cariño, dice: "lo hago pensando en que la gente que lo va a comer lo disfrute, sé que las personas que lo coman lo disfrutarán".

Para mí, compartir este tiempo con ella, poder escucharla, aprender y sentir su amor

me hizo pensar en el gran tesoro que tengo en mi abuelita; muchas veces no me tomo el tiempo para platicar, pero ella siempre tiene tiempo para mí. Cuando yo era pequeña y ella decía que haría mole, yo me emocionaba, sabía que sería un momento familiar.

A mi abuelita y a mí, nos gustó compartir este proyecto, ella dice que así la receta no se perderá, espera que más gente la conozca y se anime a hacerla para poder mantener nuestras tradiciones.

Empanadas de maíz y plátano macho rellenas

Guadalupe Ana María Vázquez Torre
Leslie Itzel Castañeda Valles

Ingredientes

- 350 g de carne molida magra de res
- 1 kg de masa de maíz
- 375 g de puré de plátano macho
- 250 g de frijoles negros cocidos y molidos
- 250 g de quesillo cortado en trozos para rellenar las empanadas
- 500 g de jitomate molido con cebolla y ajo
- 5 jitomates guajitos medianos, pimienta, clavo y sal al gusto
- 13 aceitunas picadas
- alcaparras al gusto
- 13 almendras peladas y cortadas en trozos
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- Harina de trigo al gusto
- Chile chipotle de lata al gusto
- Aceite de maíz en atomizador

Procedimiento

Para la masa de maíz con plátano macho

- Se divide la masa de maíz en tres partes iguales. Cada tercio de la masa se utilizará para los tres rellenos distintos: frijol negro, picadillo y queso.
- Se divide el puré de plátano macho en tres partes iguales, lo equivalente a ½ taza medidora de 250 gramos, es decir, 125 gramos de puré en cada caso.

- A cada una de las tres partes de la masa de maíz, se le adicionan los 125 gramos del puré de plátano a cada tercio.
- Se enharina la mesa con harina de trigo y se amasan por separado cada tercio, con la cantidad suficiente de harina de trigo, hasta espesar la masa y se deja manejable para elaborar las tortillas.
- Se divide la masa en bolitas del mismo tamaño; aproximadamente de cada tanto de masa, salen 6 tortillitas.
- Con ayuda de un plástico, se elabora la tortilla que se rellena dentro del mismo, formando la empanada, se sella con un tenedor metálico por toda la orilla semicircular y se le hacen unos pequeños agujeros al centro para la respiración del relleno.

Para la pasta de frijol negro

- En la sartén con teflón se ponen los frijoles molidos al fuego. Se agrega un poco de aceite y con la pala de madera se van moviendo para que no se peguen, mientras se van secando; si es necesario se le pone un poco más de aceite con el aspersor. Éste es el primer relleno para las empanadas.

Para el picadillo de carne de res

- Se lava y se licua el jitomate y se vacía en la olla. Se agrega un chorrito de aceite de maíz y se deja sazonar a flama media. Se agrega al caldillo de jitomate, la pimienta y el clavo al gusto. Se incorpora la carne, las almendras y aceitunas picadas y, por último, las alcaparras. Cuando la carne esté cocida y el caldillo se haya consumido, se le da el toque final de sal al gusto.

Para el queso Oaxaca comercial

- El tercer relleno requiere queso Oaxaca deshebrado.

Para hornear las empanadas

- Se colocan las empanadas rellenas en la charola que previamente se cubrió con papel encerado y engrasado. Arriba de las empanadas se rocían con un poco de aceite para que doren. Se meten al horno precalentado a 250oC, aproximadamente 35 minutos. Una vez cocidas y doradas, se sacan las empanadas del horno y se espera a que enfríen un poco para despegarlas del papel encerado con mucho cuidado.

Para la salsa

- En el comal a fuego medio se ponen a asar los jitomates, el ajo y la cebolla. Se licuan los ingredientes asados, se le agrega chipotle y sal al gusto.

Emplatado

- Se sirven las empanadas deseadas y se acompañan con la salsa al gusto.

Recomendaciones

- La masa se puede sustituir por MASECA.
- Para saber que la masa está adecuada para la realización de las tortillas, se debe de observar que no se pegue en las manos.
- Es importante que el puré no tenga semillas de plátano por lo que se recomienda quitar las semillas antes de aplastar el plátano macho.
- Los frijoles deben quedar espesos hasta que se obtenga una pasta untable y homogénea.
- Se debe cuidar que el picadillo no quede caldoso.
- Las aceitunas se escurren previamente, las almendras previamente se dejan hervir o remojar en agua caliente para pelarlas.

Añoranza: Empanadas de maíz y plátano macho rellenas

La comida jarocha como los molotes rellenos, tamales de hoja santa, mojarras de río, pastelitos de pescado y hasta los "toritos veracruzanos" de alcohol de caña son sabores muy familiares que me evocan el rumor y olor del agua del río, el sabor de los dulces de almendra, las empanadas de guayaba y el café veracruzano de Coatepec.

Todos estos sabores, además de la tortuga y la iguana que guisaba mi abuela, forman parte de mi patrimonio cultural y gastronómico del que me siento orgullosa. Esta receta de

molotes rellenos es un platillo más saludable y con menos grasa. Lesly y yo propusimos una receta modificada que incorpora la masa de maíz, logrando una especial mezcla de textura y sabor en la que el plátano macho hace la diferencia. Se les puso el título de "empanadas" porque es el nombre tradicional que mi abuela le daba a lo que en el centro de México llamamos quesadillas. Nuestras empanadas están hechas con masa de maíz y no con harina de trigo como podrían ser las empanadas de Argentina, Chile y Uruguay, las que también pueden estar rellenas de carne y queso, pero no de frijoles negros, que son un gran ingrediente para la cocina de Veracruz, donde también hay gorditas negras.

Cabeza de lomo de cerdo a la sal

Juana Castro Monroy
Indra Nahomi Arciniega Cárdenas

Ingredientes

- 2 cabezas de lomo de cerdo (cada una de 2.5 kg) lavadas y secas, también se conoce como carne magra
- ½ litro de agua
- ½ cebolla chica
- 50 g de piloncillo
- 500 g de sal gruesa
- 10-12 papas lavadas y secas
- 2 chiles anchos
- 2 chiles mulatos
- 2 dientes de ajo grandes
- 2 cucharadas de aceite
- 12 tramos de papel aluminio
- Mantequilla
- Perejil lavado, desinfectado y finamente picado
- Sal de mesa

Procedimiento

Para la carne

- Precalentar el horno alrededor de 30 minutos a 280°C. En una charola se extiende la sal, haciendo una cama delgada, se coloca la carne encima y se tapiza por ambos lados con la sal, esto es para sellar y evitar que salgan los jugos. Se hornea por una hora. Si aún existen jugos se hornea 30 minutos más a la misma temperatura y después se baja a 240°C y en ese momento se meten al horno las papas envueltas en papel aluminio.
- Después de 4 horas se saca la carne del horno y se retira toda la sal, se puede utilizar un paño húmedo para facilitar el proceso. Ya sin sal, se rebana la carne. En el caso de las papas, se retiran del horno, se abren y se parten con un corte transversal, apachurrando

ligeramente para después agregar mantequilla, sal y perejil.

Para la salsa roja dulce

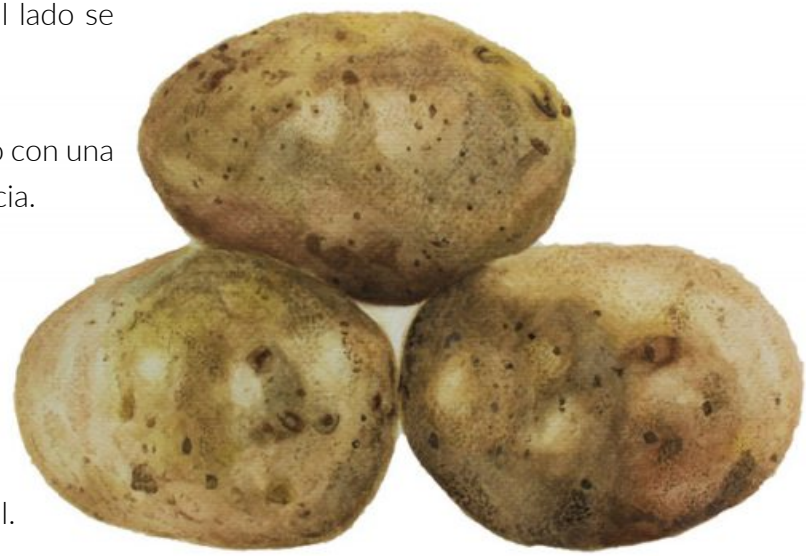
- Los chiles se deben lavar y desvenar para ponerlos a hervir en un sartén con medio litro de agua y 50 gr de piloncillo, se dejan a fuego medio de 5 a 8 minutos. Se enfría un poco y con la misma agua que se hirvieron, se licuan junto con los ajos, la cebolla y sal al gusto.
- En otro sartén, con aceite que se ha puesto a calentar, se coloca la salsa colada, se tapa y se mueve de vez en cuando, dejando de 15 a 20 minutos hasta que espese; en caso de que sea muy espesa, se agrega un poco de agua y se deja unos minutos más. Se verifica la sal.

Emplatado

- Se crea un pequeño espejo con la salsa y al lado se sirve la carne acompañada de las papas.

Recomendaciones

- El platillo puede ser acompañado y adornado con una ensalada de frutas y lechuga de su preferencia.



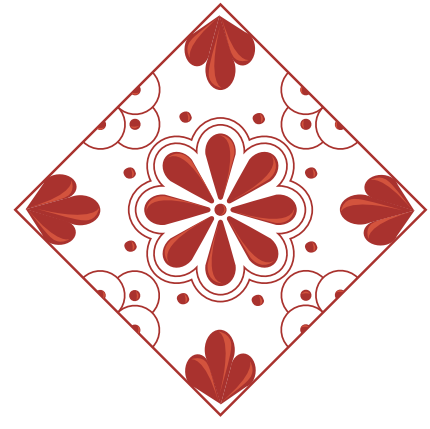
Añoranza: Cabeza de lomo de cerdo a la sal

Hace unos 35 años, un amigo de la familia nos invitó a comer pierna de cerdo a la sal que él hizo y me dio la receta. Él solía utilizar mucha sal.

En lo personal me gusta experimentar a través del tiempo y llevar a cabo cosas nuevas. He hecho espaldilla a la sal, y considero que es más jugosa que la pierna, pero de todas, la que más les ha gustado es la cabeza de lomo de cerdo. Eso yo lo descubrí, su sabor es aún más exquisito, porque al ser una carne marmoleada, al cocinarse la grasa se va deshaciendo desde adentro y al sellar con la sal adquiere un sabor único.

Al degustar la carne, mis familiares y amigos me han preguntado ¿es barbacoa? o algunos preguntan que si son carnitas. El ingrediente secreto es la sal, no lleva ningún otro condimento, como se puede notar en la receta.

Con gusto mi niña Indra y yo preparamos este platillo único. La salsa yo la inventé y hacen un par inigualable de sabor.



Amarillito de la Mixteca Alta de Oaxaca

Edilberta Acevedo Palmas
Ana Paola Guzmán Figueroa

Ingredientes

- ½ kg de barbacoa preparada
- 1 kg de calabaza
- ½ kg de ejote
- ½ kg de flor de calabaza
- ½ cebolla
- ½ taza de agua
- 100 g de chile costeño
- 8 hojas de aguacate
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas soperas de harina de trigo
- 1 manojo de cilantro
- Sal

Procedimiento

- Se limpian las flores de calabaza quitando las espinas del tallo y los sépalos de las flores (las hojas que forman el cáliz de la flor), posteriormente se aplasta el estambre de la flor. El tallo y las flores se pican en dos o tres partes, la calabaza en cubos grandes y los ejotes se parten en tres. Una vez realizado ese procedimiento, las verduras se hierven entre 10 y 15 minutos. Mientras tanto, se asan 4 hojas de aguacate en el comal durante 3 o 5 minutos y se retiran cuando estén un poco tiesas.
- Se hierven los chiles en agua por 10 minutos. Los chiles se licuan con los 3 dientes de ajo, ¼ de cebolla, 3 cucharadas de harina de trigo, 4 hojas de aguacate, ½ taza de agua y sal al gusto y se vacía la mezcla colada en una cacerola con aceite previamente calentada. Se debe mover constantemente para evitar que la mezcla se pegue a la cacerola.

- Una vez que se empiezan a ver burbujas, se agregan las 4 hojas de aguacate asadas, se le añade la verdura, el manojo de cilantro y sal al gusto. Pasados 10 minutos se le agrega la barbacoa (la carne cocida) de poco a poco, se mueve y se deja hervir durante 5 minutos más.

Emplatado

- El amarillo se sirve en un plato hondo y se disfruta con tortillas. Al gusto del comensal se pone limón y cebolla cortada en cuadritos.

Recomendaciones

- La barbacoa puede sustituirse por carne de puerco o de pollo cocida.
- El chile costeño puede ser sustituido por chile guajillo.

Añoranza: Amarillito de la Mixteca Alta de Oaxaca

Para mi abuelita esta receta representa los recuerdos de su madre y de su pueblo San Andrés Lagunas, Oaxaca. Ella nos cuenta, que cada vez que se tenía la oportunidad de sacrificar a un borrego, su mamá les preparaba esta receta a ella y a sus hermanos y es gracias a mi abuelita que la receta se encuentra en la familia, ya que se la enseñó mi bisabuela cuando era pequeña.

Para mí significa mantener las tradiciones y las costumbres gastronómicas del pueblo de mis abuelos ya que al aprender está receta el conocimiento de su elaboración seguirá presente y podrá seguir siendo transmitida a las siguientes generaciones; conservando el legado de mi bisabuelita y de la mamá de ella.

Con la flor de calabaza y el chile costeño, ingredientes que son fundamentales en la elaboración de esta receta, pueden realizarse un sinfín de platillos típicos de Oaxaca, así como de otras partes del país, tales como quesadillas, tortitas, tamales, entre otros, cuyas recetas son capaces de representar la identidad de cierta región de México (Briseño, 2021). Desde tiempos remotos la flor de calabaza ha sido utilizada en la comida mexicana, siendo considerada como uno de los alimentos característicos de nuestra gastronomía.

Por su parte el chile costeño es uno de los elementos representativos de la comida oaxaqueña. En la región de Jamiltepec se siembran dos tipos de chile costeño: el amarillo, cuya piel es delgada, su tamaño no sobrepasa de los 10 cm de largo y 5 cm de ancho y su sabor suele ser muy picante; y el chile rojo, que posee las mismas características. Ambos se utilizan para preparar especialmente, salsas y moles (Muñoz, 2012).

Además, el cocinar con mi abuelita esta receta me permite ver el amor que le tiene a la cocina y es un momento en el que me siento alegre y creamos recuerdos juntas como en algún momento lo hizo ella con su madre.

Cochinita Pibil

Josefina Lozada Ángeles
Ana Raquel Díaz Pereira

Ingredientes

- 2 kg de carne de cerdo
- 5 naranjas (el jugo)
- 1½ cebolla
- ¼ taza de jugo de limón
- ½ taza de orégano
- 2 barras de axiote
- 6 hojas de plátano cortadas en cuadros grandes
- 2 cebollas moradas picadas en julianas delgadas
- 3 chiles habaneros cortados en tiritas
- 12 dientes de ajo pelados
- 10 clavos de olor
- 1 taza de vinagre blanco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de comino
- 1 pizca de pimienta
- 3 cucharadas de sal de grano
- Sal de mesa al gusto
- Tortillas

Procedimiento

- Se licuan el jugo de naranja, el vinagre blanco, la cebolla cortada en trozos, los dientes de ajo, la pimienta, el comino, los clavos, el orégano, la sal de grano y las barras de axiote. La consistencia debe quedar líquida. Se cortan los 2 kg de carne de cerdo en trozos grandes y se ponen en un recipiente. Se cubre la carne con el marinado, se tapa con plástico o papel *film* y se refrigera durante ocho horas.
- Las hojas de plátano se pasan ligeramente por el fuego de la estufa para que se aclaren, suelten aceite y se suavicen, lo que dará un mejor sabor al guisado. Se colocan 5 hojas de manera vertical para que cubran el fondo de la olla donde se va a cocer la carne y quede un

sobrante en la parte de arriba para cubrir la carne. Se añade la carne a la olla junto con el jugo y se cubre con los sobrantes de las hojas. Se coloca la última hoja en la parte de arriba para que contenga a las demás y retenga el líquido del guisado (la parte brillosa de la hoja debe quedar hacia afuera).

- Se pone a cocer la carne por una hora a fuego medio. Ya cocida, se retiran las hojas de plátano y se deshebra la carne. Se pone en un recipiente junto con el jugo que quedó en la olla y se reserva.

Para las cebollitas en escabeche

- Se calienta en una olla pequeña el aceite de oliva. Se agregan las cebollas moradas y se sofríen hasta que se transparenten. Se añade el jugo de limón, los chiles habaneros, el vinagre blanco, una pizca de pimienta, la sal y el orégano. Se deja sazonar durante cinco minutos y se apaga el fuego.

Emplatado

- Se preparan los tacos con la cochinita pibil y encima de la carne se añaden las cebollitas en escabeche.

Añoranza: Cochinita Pibil

Mi bisabuela le enseñó a mi abuela cómo preparar la cochinita pibil cuando era muy joven, desde cómo marinar la carne hasta algunos trucos como el empleo de las hojas de plátano y las especias, que acentúan el sabor de este platillo y lo hacen un guisado diferente

y especial para la familia.

Cuando mi abuelo llegó de Colombia a estudiar en la Universidad Nacional Autónoma de México, le encantó la cochinita pibil que mi abuela preparó en una de sus reuniones familiares. Así que, desde ese día mi abuela la preparaba para él, tal y como la preparamos hoy en día.

Esta receta ha estado en nuestra familia por generaciones, desde que era pequeña, cuando íbamos de visita a su casa, siempre nos recibía con guisados y postres, pero el que más disfrutábamos era su cochinita pibil. En nuestras reuniones familiares la comida es muy importante, pues cada uno se expresa por medio de sus platillos, y siempre compartimos recetas y consejos de cocina para mejorar y probar cosas nuevas.

Esta vez, mi abuela me enseñó cómo prepararla, y a pesar de que ya no tiene la misma fuerza que antes, conserva su sazón y las técnicas que resaltan su cocina. Por ello, sigue animándose a preparar y compartir una de sus mejores recetas.

Los tacos mineros de la abuela Cata

Jaime Rangel García
Jorge Jaime Valdés Rangel

Ingredientes

- 1 kg de carne de res chambarete
- Huesos con cartílago y gordo (perico) al gusto
- ½ kg de ejotes
- ½ kg de zanahorias
- 4 elotes desgranados
- ½ kg de garbanzo remojado
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 5 ramas de cilantro lavado y desinfectado
- ¼ kg de tomate verde
- 5 chiles serranos
- 5 de cebolla
- ¼ aguacate en rajas para
- 1 acompañar los tacos
- Sal al gusto
- Limón al gusto
- Tortillas del día

Procedimiento

- La carne se cuece durante 45 minutos en una olla exprés junto con 4 elotes desgranados y los garbanzos. Por separado, se coloca en una olla un poco de agua y se vierte la zanahoria previamente pelada y cortada en trozos muy pequeños junto con los ejotes troceados y se deja hervir aproximadamente por 15 minutos. Una vez que las verduras y la carne se encuentran cocidas, se cuelan sus caldos y en una olla aparte se juntan y se dejan hervir por 5 minutos más.
- La carne se desmenuza y pica finamente y se mezcla con las verduras cuidadosamente para no batir ningún ingrediente.

Para la salsa

- En un poco de agua caliente, se ponen a remojar los tomates y los chiles. Se licuan junto con ¼ de cebolla, un diente de ajo pequeño, el cilantro y un poco de sal.

Emplatado

- Para el disfrute de este platillo se sirve una porción considerable de la mezcla de carne en un plato para que el comensal pueda hacerse los tacos que desee, acompañados de la salsa verde, limón y aguacate. Para disfrutar del consomé, éste deberá servirse en una taza para poder sorberse junto con los tacos y limón al gusto.

Añoranza: Los tacos mineros de la abuela Cata

Antes de empezar a contarles la historia de la receta de mi madre Catalina García Morales, quiero decirles que, a lo largo de mi vida, no he conocido en recetario alguno o restaurante (renombrado o de paso) ni tampoco de algún otro familiar, sobre la existencia de este suculento y exquisito alimento de la familia Rangel García.

Eran los años sesenta del siglo XX, cuando por allá en la colonia de los Doctores, en la Ciudad de México, vivíamos mis padres, mis hermanos y yo en un pequeño departamento. Después de hacer el quehacer de casa, mi madre empezaba a preguntarse a sí misma *"¿qué hago de comer? ¡ya sé! tacos mineros"*. Cogía su canasta de ixtle y se dirigía al mercado Hidalgo, que estaba a dos cuadras de la casa. El mandado no era voluminoso ni costoso, pues consistía en un trozo de hueso con nervio y otro tanto de carne maciza, verduras y tortillas. Su preparación no llevaba más de 45 minutos antes de estar en la mesa. Sabía de las propiedades de esos alimentos: "nutritivos y llenadores".

Con el paso del tiempo, esta receta se convirtió en la parte principal de ceremonias o acontecimientos familiares, pues se echaba mano de ella para satisfacer el gusto de los comensales. En su preparación todos los hermanos sabíamos que nuestra madre tenía un conocimiento, una forma, un cuidado (yo en especial, veía que sus manos eran movidas con ternura, con amor, cual si fuera un acto ritual), una dedicación, que tenían la finalidad de hacernos felices al momento de estar comiendo todos juntos en la mesa. Fue en uno de esos acontecimientos donde se le preguntó a mi madre sobre el origen de esa receta de cocina, ella nos explicó que una vecina de provincia le pasó la receta, ésta era la preferida de su esposo, pues él trabajó en las minas, y este trabajo era arduo y su cuerpo necesitaba de "nutrientes eficientes y sosegar el hambre".

Después de que falleció mi madre (2005), esta vianda se sigue haciendo ya como tradición, en particular la familia Rangel Torres, suele pedirme que les prepare los "tacos mineros de la abuela Cata", o bien mis propias hermanas o hermanos me piden que les recuerde porciones o ingredientes que llevan los "tacos mineros".

Ahora con la pandemia de COVID-19 que ha azotado al mundo entero, el confinamiento social y familiar nos ha dado la oportunidad de recordar y reflexionar sobre la construcción de nuestras familias, en el caso de la mía, estoy seguro de que el triunfo y la felicidad está basada en torno a la comida.

Frijoquiles

Valentín Rincón Orta y Sonia María Pérez Portillo

Ingredientes

¼ de frijoles negros de la olla o alubias chicas
6 tortillas de preferencia tres azules y tres blancas, de las que venden por docena en los mercados
40 g de salsa verde
40 g de salsa roja
40 g de salsa de chile morita
75 g de queso Oaxaca
75 g de queso Cotija
75 g de queso Manchego
1 rama de epazote fresco
3 cebollitas de cambray
3 cucharaditas de aceite de olivo
3 cucharadas soperas de yogurt natural
Ajo y cebolla al gusto
Sal al gusto

Procedimiento

- Se fríen los frijoles con ajo y cebolla finamente picados. Se machacan y se les pone bastante caldo del mismo frijol. Se agrega a los frijoles las tres salsas indicadas.
- Las tortillas se deben orear desde un día antes. Se tuestan un poco a fuego lento, se dejan enfriar, se parten en pedazos pequeños y se fríen en un sartén con 3 cucharaditas de aceite de oliva. Se les agrega un poco de sal de grano molida finamente.
- Se vierten los frijoles mezclados con las salsas a las tortillas fritas y calientes aún en la sartén. Se añaden los tres quesos finamente deshebrados o partidos y se deja que éstos se

fundan, por último, se adicionan las hojas de epazote.

Emplatado

- Se sirve una ración en un plato. Por separado, se presenta el yogurt, las cebollas de cambray en rebanadas finas.

Añoranza: Frijoquiles

Este platillo nos recuerda los chilaquiles de la abuela con tortillas y con epazote. Hemos observado que hoy en día se hacen con totopos comprados y ya nadie incluye el epazote, el cual da un sabor muy agradable.

Pensamos que la creatividad está implícita en que nosotros tomamos un platillo tradicional de la cocina mexicana, añadimos el frijol con los chiles y una buena cantidad de quesos, que aportan un toque especial, y una ración adecuada de proteínas. Los tres tipos de salsa se pueden comprar en una tortillería, pero si se hacen en casa, resulta mucho mejor.

La salsa roja se hace con jitomate cocido y

un chile de árbol. Esto se licua con un poco de ajo, cebolla y sal. La salsa verde se elabora con tomates verdes cocidos y un chile verde cocido, se licúa con un poco de cebolla, ajo y sal. La salsa de chile morita se elabora con jitomate cocido y dos chiles morita cocidos, se le añade un poco de ajo, cebolla y sal.

En cuanto al yogur, que en cierta manera es un elemento que sustituye a la crema, podemos decir que fue una idea que aportó nuestra amiga Sonia cuando escuchó que nosotros, por nuestra edad avanzada, debemos cuidarnos de no excedernos en alimentos que contengan colesterol.

Mi esposa y yo desayunamos frijoquiles acompañados de un cafecito de Chiapas una vez por semana y, por supuesto, después de nuestra consabida ración de fruta o jugo. Nuestra amiga Sonia, quien actualmente vive con sus padres, aprendió a prepararlos y hace esto frecuentemente, nos ha dicho que a ella y a sus papás les encantan los frijoquiles.

Huevos con Capote

Graciela López Méndez y Gigdem Jiménez Ramírez

Ingredientes

- 4 jitomates medianos lavados
- ¾ de cebolla mediana limpia (una parte pequeña se pica y otra se filetea)
- 1 diente mediano a grande de ajo limpio
- 4-6 chiles poblanos (depende del tamaño)
- 1 diente mediano de ajo, finamente picado
- Sal de grano y pimienta al gusto
- 4 ramas de cilantro, limpias y desinfectadas
- 8 tortillas (2 para cada persona)
- 8 huevos
- ¼ kg de queso fresco (panela) rebanado o en cubos.
- 1 aguacate en rebanadas
- Aceite

Procedimiento

Para la salsa

- Se licuan los jitomates cortados en cubos con la cebolla y el diente de ajo. Se reserva.

Para las rajas

- Una vez lavados los chiles poblanos, se asan y se dejan sudar durante 10 minutos, en una bolsa de plástico. Posteriormente, se retira la piel quemada, se quita el rabito, las venas y las semillas del chile, y se cortan en rajas.
- Se pone a calentar a fuego medio-bajo un poco de aceite en una cacerola y se fríe en ella la cebolla fileteada con el diente de ajo finamente picado, hasta acitronar la mezcla.

Se agregan las rajas de chile poblano y se sofríe unos minutos más. Se vierte la salsa de jitomate y se agregan las ramas de cilantro, se sazona con sal y pimienta al gusto y se deja 5 minutos más a fuego medio-bajo.

Emplatado

- Se fríen las tortillas por ambos lados sin que se tuesten y se pasan a un plato. Para cada comensal se fríen dos huevos, tratando de no reventar la yema y se colocan encima de las tortillas. Se bañan los huevos con un poco de salsa con rajas y, finalmente, se decora con rebanadas de aguacate y cubos de queso fresco.

Añoranza: Huevos con capote

La receta que presentamos ha pasado de generación en generación y es una de las preferidas de la familia. Es de fácil preparación, sus ingredientes se tienen en casa de manera cotidiana y la combinación de ellos da como resultado un delicioso platillo con gusto muy mexicano.

Esta receta nos evoca, la comida y la convivencia en casa de la abuela, una casa llena de luz y a la que se llegaba con mucho gusto. Es así como la comida se convierte en una alegre reunión en la que los comensales empiezan a disfrutar con el aroma de los platillos que se

servirán, porque saben de la excelente sazón que van a saborear.

Ahora yo, Graciela, soy la abuela y este platillo me recuerda que después de un tiempo de haber observado y colaborado con mi mamá en la cocina, éste fue uno de los primeros guisos que preparé yo sola. Fue una satisfacción haber logrado el platillo y la aprobación de los comensales.

Yo soy Gigdem, la nieta. El olor de los chiles poblanos asados me trae a la memoria la imagen de mi bisabuela, me recuerda verla quitando la piel quemada a los chiles y preparándolos en rajas.

La convivencia entre las generaciones de la familia continúa de diferentes formas: viajes, celebraciones, el cuidado y el apoyo para el familiar que así lo requiera y las despedidas para quienes se adelantan en el camino.

Un legado importante es el interés y la dedicación por preparar los alimentos que consumirá la familia. La comida preparada en casa tiene muchas ventajas, por ejemplo, elegir los mejores ingredientes que se tengan al alcance, saber exactamente los ingredientes que contiene un platillo y tener un ahorro significativo en comparación con la comida comprada. Es cierto que la preparación en casa de la comida representa esfuerzo y tiempo, pero la recompensa en salud es grande al tratarse de una comida balanceada y que se adapta lo más posible a las necesidades de los miembros de la familia.

Existen recetas tradicionales en la familia que han tenido que irse adaptando a la época, ya que las cantidades como "cinco centavos de manteca" son impensables en la actualidad.

Gracias a la convivencia de la familia, la tradición culinaria continúa porque siguen vigentes para las nuevas generaciones las recetas que constituyen un legado familiar.

“Pollo” a la naranja

Victoriana Maciel García
Tania Andrea Gaspar Orozco

Ingredientes

- ½ kg de bistec de cerdo
- ½ litro de jugo de naranja (entre 4 y 8 naranjas frescas)
- 3 cebollas medianas
- 2 cucharadas de mostaza
- 2 cucharadas de mayonesa
- Aceite
- Sal al gusto
- Chile chipotle adobado al gusto

Procedimiento

- En un bol se prepara una mezcla de la mayonesa con la mostaza. Se toma el bistec de uno en uno, se le pone sal al gusto y después se pasa por la mezcla anteriormente preparada. Se coloca cada bistec en un molde de vidrio con tapa. Al terminar con todos los bisteces y si sobra de la mezcla de mayonesa y mostaza, se voltea en el recipiente donde está la carne. Se refrigera y marina de 45 a 60 minutos. Mientras tanto, se limpian las cebollas y se filetean. En otro recipiente se exprimen las naranjas.
- Cuando termine el tiempo de marinar los bisteces, se doran uno por uno en un sartén con aceite y se transfieren a otro refractario.
- En el mismo sartén donde se frieron los bisteces, se acitronan las cebollas y se reservan.
- En una cacerola se coloca un poco de aceite, sólo hasta que cubra ligeramente la superficie y comience a hacer capas en el siguiente orden: una, de bistec, seguida de otra de cebolla y

encima uno o dos chiles chipotles (depende de que tan picoso se quiera), y así debe seguir hasta acabar los ingredientes. Se vierte el jugo encima, se tapa y prende la estufa. Cuando hierva el preparado se agrega sal al gusto y se tapa de nuevo, se deja a fuego bajo durante aproximadamente media hora o hasta que la carne esté suave y jugosa.

Emplatado

- Se sirve un trozo de carne y se acompaña con un poco de arroz.

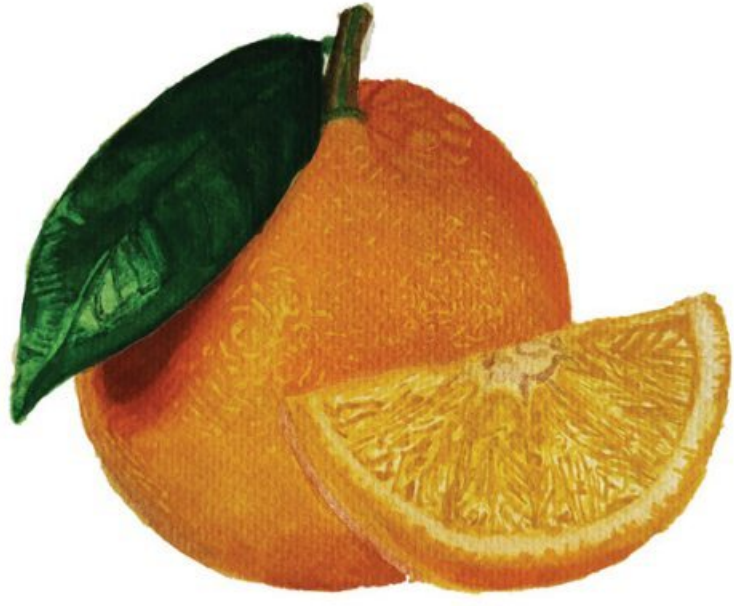
Añoranza: Pollo a la naranja

Quizá se pregunten por qué nuestra receta se llama "pollo a la naranja", si para prepararla se usa bistec. La historia cuenta que uno de los nietos de mi abuelita pasó toda su vida creyendo que lo que comía era pollo, lo cual nos hace mucha gracia y por eso hemos decidido llamarle así.

El ingrediente principal es la naranja por ello es importante señalar que ésta es un cítrico que se puede emplear de diversas maneras. Su consumo en México es importante y sus orígenes en nuestro país al igual que múltiples alimentos son producto de la conquista. La naranja aparece inicialmente de Asia; su nombre proviene del sánscrito *narang*, a su vez derivada del tamil *nagarukam*. Según la historia, en América, Cristóbal Colón en su segundo viaje de 1493, llevó semillas de naranja, de limón y de cidra a las islas La Española y La Isabela. Las semillas procedían de La Gomera, una de las siete islas principales de Las Canarias, propiciando así las primeras siembras de las naranjas y que poco tiempo después comenzarían a ser utilizadas por los indígenas de las distintas re-

giones (Iglesias y Cabrera, 2014). México es el quinto productor más importante a nivel mundial de naranja e importante exportador de la fruta. Las principales entidades productoras de naranja son Veracruz, Tamaulipas y San Luis Potosí (Infoagro, 11 de enero de 2017).

Si bien la naranja se puede emplear en conjunto con distintas proteínas, su consumo es variado, por ejemplo, como fruta fresca, en ensaladas y postres; en esta receta en particular, como marinado en la carne; y en la repostería se utiliza tanto el jugo como la cáscara.



Tortitas de camarón estilo Acámbaro, Guanajuato

María del Refugio Angelina Guerrero Ramírez
Federica Sánchez y Carrillo Bernal

Ingredientes

- 500 g de camarón seco
- 1½ kg de papitas cambray cocidas y después peladas
- ¼ de chile guajillo desvenado y remojado
- 1½ litros de aceite vegetal para freír
- 3 docenas de nopales pequeños cortados y cocidos
- 12 huevos
- 1 manojo grande de cilantro desinfectado y picado
- 3 litros de agua aproximadamente
- 1 cucharada de harina de arroz
- Sal al gusto

Procedimiento

- A los camarones secos se les retiran las cabezas una por una y éstas se desechan. El camarón se muele poco a poco en la licuadora hasta quedar hecho polvo. Es importante que el vaso de la licuadora esté completamente seco. Este procedimiento se repite varias veces hasta terminar con todo el camarón. Se reserva.
- Los chiles guajillos enteros se hierven por 15 minutos y posteriormente se apaga el fuego. Se tapa la olla y se deja reposar por otros 15 minutos. Pasado ese tiempo, se desvenan.
- Los chiles se licuan con agua suficiente y esta mezcla se vacía en una olla grande. Se le agrega el agua restante y poca sal. Se deja hirviendo.

- En una sartén se vacía una cantidad considerable de aceite y se pone a calentar a fuego alto. Mientras tanto, se baten 6 claras de huevo a punto de turrón y se incorporan las yemas sin mezclar demasiado para evitar que se bajen las claras. Se le agrega una cucharada de harina de arroz y la mitad del camarón molido, poco a poco. Se preparan las tortitas.
- Con un cucharón se vierte mezcla de camarón en el aceite caliente. Se dejan freír las tortitas por 3 minutos de cada lado. Se colocan en una toalla de papel para quitar el exceso de aceite y posteriormente se agregan al caldo que ya se encuentra hirviendo. Se repite la operación hasta terminar con todas las tortitas de camarón.
- Cuando todas las tortitas ya se encuentran en el caldo se dejan hervir por 20 minutos más. Finalmente se agregan las papas y los nopales y poco antes de servir, el cilantro.

Emplatado

- Se sirve un plato del caldo con dos o tres tortitas de camarón.

Añoranza: Tortitas de camarón estilo Acámbaro

Cuando Nina, como le decimos todos los nietos a mi abuelita Angelina, nos platica de su ciudad natal, Acámbaro, en Guanajuato, la escuchamos con todo el amor y atención. No importa si es la quinta o sexta vez que te platica la misma anécdota, siempre nos encanta volver a escucharla. Nos cuenta que cuando era muy pequeña perdió a su papá, por lo

que no había dinero suficiente para tantos en casa. Su abuelita se las ingeniaba para darles de comer a todos, es decir siete hermanos, su mamá, su tía "Tortolita" y ella. Hacía milagros con la comida y además era una estupenda cocinera. Mi Nina heredó de ella lo trabajadora, compartida, ingeniosa y excelente cocinera. También me cuenta que las manos de su abuelita, a quien llamaban "mi Yiya", eran como las de ella de chuequitas, mi mamá dice que es por "trabajadoras".

Cuando le propuse concursar conmigo haciendo un platillo delicioso, las dos coincidimos en que las tortitas de camarón eran la mejor opción. Mientras las preparábamos, me platicó que en Acámbaro se tiene por costumbre comer las tortitas de camarón durante la Cuaresma y Semana Santa, y que cuando caminaba a su casa de regreso de la escuela, las casas por las que pasaba olían a tortitas de camarón y se desilusionaba cuando al llegar a casa, había poco para comer y por supuesto no había tortitas. Sin embargo, su Yiya procuraba prepararlas de vez en cuando y fue ella quien le enseñó cómo hacerlas. Me dio algunos secretos y anécdotas de la receta, como que ella pone al sol los camarones un par de días an-

tes de molerlos y una vez bien secos les quita la cabeza, además, si los camarones se muelen completos dejan una textura como arenosa y los ojos dan mal sabor. Su Yiya molía los camarones en metate: "me mandaba al corral a cortar los nopales pequeños, pues son más sabrosos y tiernitos", dijo mi Nina. También me contó que el cuchillito que utilizaban para limpiar los nopales lo hizo su papá.

Los huevos también eran de su corral, y si no había suficientes, tomaban los huevos de las guajolotas, batían las claras a mano con un tenedor y su mamá les ponía un chorrillo de agua para que subieran bonito. Las papas que se utilizan son de las pequeñitas y las compraban junto con los chiles en el único mercado que había en Acámbaro, a mí me dio la tarea de pelar las papitas cambray y fue muy tardado. Los chiles los tostaban en un comal de barro que cuidaban mucho, pues era muy frágil y no había dinero para reponerlo si lo rompían. Utilizaban leña que los "muchachos", es decir sus hermanos, iban a buscar al monte. Mi Nina le quitó el exceso de aceite a las tortitas con toallitas de cocina y me contó que antes

las freían en manteca de cerdo. Este es el platillo favorito de mis tíos y el día de sus cumpleaños le piden a Nina que se los prepare. Me doy cuenta de que no es cualquier regalo, pues son tan laboriosas porque lleva por lo menos medio día hacerlas.

Ahora que estamos solas por la contingencia del COVID-19, mi abuelita me ha enseñado a preparar algunos platillos, ¡me sorprende que no necesite un recetario para hacerlas! Ella tiene una excelente memoria y sabe hasta las recetas más difíciles de repostería, ¡ah!, porque también hace los mejores pasteles, y si de decoración se trata, nadie como ella. Tiene una libreta enorme donde anota sus mejores platillos y secretos; yo le agradezco que siempre comparta sus recetas y que tenga las ganas de cocinar y enseñar a quien se lo pida. Mis primos y yo somos muy afortunados de tener a Nina, que nos enseña todo con la mejor disposición, siempre que alguien le dice a Nina que sus platillos son deliciosos, ella simplemente contesta: *utilizó el ingrediente secreto... el AMOR*.

Abanicos poblanos

Dulce María Gabriela Aguirre Loo
Sofía Fernanda Aguirre Navarro

Ingredientes

- 250 g de cacahuate natural
- 100 g de queso Cotija rallado
- 18 tortillas
- 4 chiles pasilla
- 2 tazas de leche
- Sal al gusto

Procedimiento

- Se limpian los cacahuates, se sofríen en un sartén y se apartan en un recipiente. Los chiles pasilla se limpian y desvenan. Después, en el mismo sartén, se agrega una cucharadita de aceite; se sofríen los chiles, procurando que no se quemen.
- En una cacerola se incorporan los cacahuates y los chiles, la leche y se mezcla todo. Se deja hervir durante cinco minutos o bien, se espera el tiempo necesario hasta que los chiles se ablanden. Una vez bien mezclados los cacahuates, la leche y los chiles, se agregan a la licuadora y se pone sal al gusto. Se licua hasta que tenga una consistencia espesa y se vacía a la cacerola a fuego medio.
- Se agrega un poco de aceite en la sartén y se sofríen las tortillas, una por una, y para formar los abanicos se sumerge cada tortilla en la salsa y se dobla en cuatro.

Emplatado

- Se colocan tres abanicos en el centro del plato y se vuelven a bañar con un poco de salsa.

Por último, se adornan con queso Cotija al gusto. El platillo se puede acompañar con arroz.

Recomendaciones

- Al momento de licuar la mezcla de cacahuates, leche y chiles, si se considera que la mezcla es muy espesa, se agrega una taza o una taza y media de leche a la licuadora.

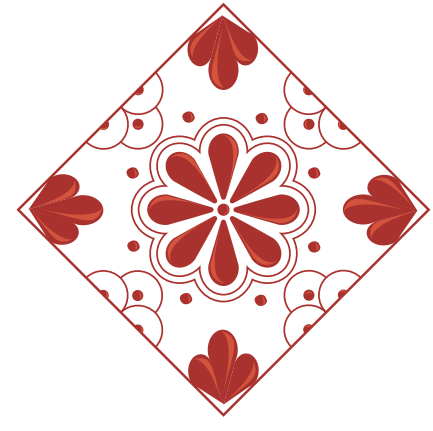
Añoranza: Abanicos poblanos
En honor al recuerdo de las enseñanzas de la cocina de mi abuelito Juan.

Desde niña convivía mucho con mi abuelito Juan. El gusto que tenía por la cocina lo llevó a poner un restaurante en el centro del estado de Puebla y enseñó a toda la familia a cocinar, incluyendo a mi mamá, Rosita, quien aún conserva parte de las recetas por escrito en una libreta que guarda con mucho cariño.

Ahora yo quiero trasmitir las enseñanzas y el gusto por la cocina a Sofi, quien

al igual que mi mamá y yo, tiene su libreta en donde anota las recetas que más le gustan para que nunca se le olviden, así como lo hermoso que es convivir con sus abuelitos y los recuerdos maravillosos a su lado y que quedan grabados para toda la vida.

El chile pasilla que se emplea en esta receta es, por lo regular, una de las especies de chile más utilizadas en México. Originario del estado de Puebla, el chile pasilla se consume en diferentes moles y adobos, salsas e incluso pulques (Martínez, 2019).



Rollo de Carne

Magdalena García Correa y Mariana Reynoso Sánchez

INGREDIENTES

- 1 kg de carne molida de res y puerco
- 100 g de jamón
- 100 g de tocino crudo
- 1 trozo de chicharrón
- ½ bolillo remojado en leche
- 3 huevos (cocidos)
- 2 huevos crudos
- Sal y pimienta al gusto
- Papas y zanahorias previamente hervidas y cortadas en rebanadas

Procedimiento

- Se mezclan 100 gr de jamón y tocino, el trozo de chicharrón en pedacitos y la carne molida. Una vez que se tenga la mezcla se agregan los huevos crudos, el bolillo remojado, la sal y la pimienta; se revuelve todo hasta integrar. En la mesa se coloca un trozo de papel aluminio o una toalla de tela y, sobre ésta, se extiende la preparación con un rodillo o con la mano haciendo un rectángulo. Una vez formado el rectángulo, se agregan los huevos duros en rebanadas a lo largo de la plancha de carne. Con la ayuda del papel o la toalla, se enrolla la carne para formar un rollo, sellando las orillas cuidadosamente. Se pone a cocer a baño maría sobre la estufa por 40 minutos aproximadamente.

Emplatado

- Se sirven rebanadas de carne adornadas con verduras.

Recomendaciones

- Las verduras al vapor pueden ser reemplazadas por una ensalada verde, espagueti o chiles curados.

Añoranza: Rollo de carne

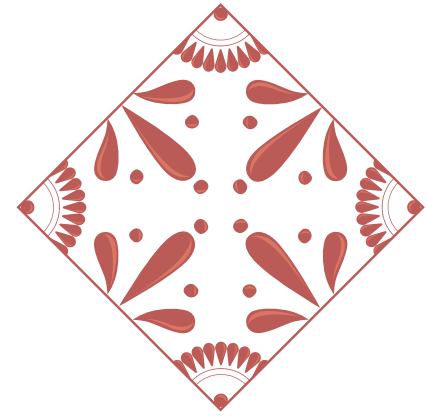
Se podría decir que el "rollo de carne" es una receta tradicional en mi familia, pues era preparada por mi abuela desde que mi mamá y mis tíos eran pequeños, ya que mi abuelo era carnicero, por lo que mi abuela se veía en la imperiosa necesidad de buscar distintos guisados elaborados con carne. Es así como comenzó a hacer esta receta, en especial para reuniones familiares, acompañándola con espagueti y alguna ensalada, aunque también tiene otras recetas que son su especialidad.

Este platillo perduró hasta mis días, es así como yo veía que lo preparaba mi abuela con ayuda de mi mamá o de otra persona, pero no había tenido la oportunidad de intervenir en su preparación hasta ahora.

Gracias a que el rollo de carne lleva mucho tiempo en nuestra familia decidimos utilizarlo como guisado en esta oportunidad, además de que nos trae recuerdos de reuniones familiares en estos momentos en los que no podemos realizarlas. Incluso nos trae un recuerdo de mi abuelo, ya que él era quien pedía que se incluyera el chicharrón en la carne molida.

Por bastante tiempo el consumo de carnes rojas ha sido criticado pues se considera que, en lugar de beneficiar a aquellos que se alimentan con dicho producto, perjudica gravemente la salud de las personas. Sin embar-

go, las carnes rojas poseen una gran cantidad de nutrientes que son necesarios para nuestro desarrollo, es por lo que miles de personas incluyen este producto en su dieta. Especialistas mencionan que las carnes rojas aportan potasio y fósforo los cuales ayudan al funcionamiento de eritrocitos (Lugo, 2020); también son ricas en zinc y hierro, minerales que ayudan a la cicatrización de la piel y que mantienen un adecuado transporte de oxígeno en la sangre (SADER, 18 de agosto de 2019). ¡Que lo disfruten!



Mole amarillo de Oaxaca

Blanca Rosa Mendiola Barranco
Hanny Carballo Ramírez

Ingredientes

- 1 kg de carne de res
- ¼ kg de ejotes
- ½ kg de masa
- ½ cebolla
- 8 chiles guajillos
- 4 jitomates
- 1 chayote
- 4 papas
- 4 pimientos
- 4 clavos
- 4 ajos
- 5 hojas de aguacate
- 1 pedazo de canela
- Orégano al gusto
- Sal al gusto
- Limón al gusto

Procedimiento

- En una olla exprés se cocina durante 45 minutos la carne de res, sazonando con sal. Por otra parte, se cuecen los chiles desvenados y lavados junto con los jitomates. En otra olla, se cuecen las 4 papas, el chayote y los ejotes, cuidando que no se batan.
- Se licuan los chiles, los jitomates con una rebanada grande de cebolla y un ajo. Se cuece esta mezcla en una olla, se pasa por el colador y se reserva.
- En un molcajete se muele el orégano, la pimienta, el clavo y la canela, a esta mezcla se le incorporan dos ajos y un poco de caldo de res, se muele para incorporar los ajos.
- Con aproximadamente la mitad de la masa, se elaboran unas cazuelitas, es decir, se hacen unas bolitas pequeñas y se hunde con el dedo para darles forma.
- La salsa de jitomate y guajillo se sazona con sal, se le agregan los condimentos que fueron

molidos en el molcajete y se pone en la estufa para que hierva. Mientras tanto, se licua el resto de la masa con agua y se añade al guisado de jitomate, se vierten las cazuelitas de masa y todo el caldo de res. Después se deben añadir las hojas de aguacate y dejar durante 30 minutos al fuego para que las cazuelitas estén cocidas.

- Pasados los 30 minutos, se le vierten a la mezcla las papas, los chayotes, ejotes y por último la carne y se deja hervir unos minutos más.

Emplatado

- El plato se sirve acompañado de tortillas y se le puede poner limón.

Añoranza: Mole amarillo de Oaxaca

El mole amarillo de Oaxaca se consume comúnmente aquí en familia, por mis abuelitos. Mi abuelita (Blanca Rosa o mamá Rocío, como le decimos todos) lo prepara en momentos especiales o reuniones familiares.

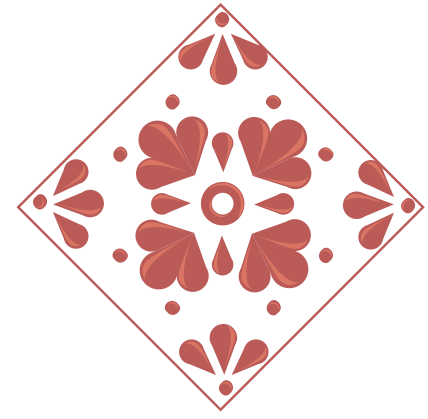
Mi abuelita y yo decidimos preparar este platillo porque nos trae buenos recuerdos de mi abuelito que hace poco falleció, él era de Tlaxiaco, Oaxaca y le encantaba el mole amarillo. Por eso preparamos el platillo, para recordar a mi abuelito, recordar los tiempos en familia felices, compartiendo un alimento, viviendo el momento, ahora son sólo recuerdos que evoca la memoria, pero que ya no volveremos a vivir otra vez.

Hacer este platillo nos permite recordar miles de momentos, añorando el ayer. Sin embargo, con la situación actual agradecemos haber compartido un momento feliz, un instante, una nieta y una abuelita. Esta experiencia va a

ser muy especial para nosotras dos y siempre recordaremos con mucho cariño haber compartido ese instante en la vida.

A mí, Hanny, mi abuelita me ha transmitido conocimiento cocinando este platillo, ¡ahora ya sé cuáles son los ingredientes y el proceso para realizarlo!

No nos queda más que agradecer por este hermoso concurso y despedirnos con un cordial saludo. ¡Gracias!



POSTRES

Pastel de Calabaza

Hilda Araceli Ramos Peralta
Fátima Marisa Rivera Muñoz

Ingredientes

- 500 g de calabazas
- 1 lata (387g) de leche condensada
- 4 huevos
- 2 cucharaditas de vainilla
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 250 g de mantequilla
- 20 g de mantequilla para el molde
- 250 g de harina
- 30 g de harina para el molde
- 100 g de arándanos o pasas
- 100 g de almendras
- 50 g de linaza

Procedimiento

- Se vacían los 250 gramos de mantequilla en un recipiente, se acrema y se agregan los huevos, uno a uno sin dejar de batir. Se cortan y rallan las calabazas y se precalienta el horno a 200°C.
- Se ciernen 250 gramos de harina y dos cucharaditas de polvo para hornear. Posteriormente, se engrasa y enharina el molde (de 22 centímetros aproximadamente). Se agrega a la mezcla de mantequilla, los huevos, las 2 cucharaditas de vainilla, la lata de leche condensada y se continúa batiendo.
- Previamente cernidos, se incorporan poco a poco tanto la harina como el polvo para hornear. Posteriormente, se integran los ingredientes con la batidora a baja velocidad y se agrega la linaza. Ya sin batir, se agregan las calabazas ralladas, los arándanos y las almendras. Se integra todo suavemente con una pala.

- Se vacía la mezcla en el molde previamente engrasado y enharinado. Se puede agregar linaza en la parte superior del molde (opcional). Se mete al horno por un lapso de 50 a 60 minutos aproximadamente (este tiempo dependerá de cada horno), y se baja la temperatura a 180°C.
- Una vez transcurrido el tiempo, se introduce un palillo para verificar la cocción, si sale limpio será momento de sacar el molde, en caso contrario se deja unos minutos más.
- Ya que el molde está fuera del horno, se deja enfriar 25 minutos y se desmolda.

Emplatado

- Corte una porción por persona y puede acompañar con leche fría o un rico café.

Añoranza: Pastel de calabaza

Mi nombre es Ana, mi abuela y yo creemos que cocinar es la representación del amor en cualquier alimento que compartimos, sobre todo en la elaboración de los postres, en especial en el pastel de calabaza que les compartimos.

La cocina es como un laboratorio, aunque sabemos y conocemos los ingredientes y las porciones, un pastel de calabaza nunca nos sale igual a otro, cambia un poco el sabor, textura, aroma y la forma. A veces decidimos decorarlos cuando celebramos algún evento en familia como cumpleaños, día del padre, día de los abuelos, etcétera.

Compartir la cocina con mi abuelita es una aventura y quiero compartirles el porqué. Ella vive un poco lejos de mi casa, cuando mamá me lleva con ella, es el momento que

aprovechamos para compartir muchos espacios (siempre se me hace corto el tiempo), en especial el de la cocina. Me enseña recetas nuevas o me comparte cambios que ha realizado en alguna receta, ella experimenta en la cocina; me ha platicado que para ella es como un laboratorio y su pasión (siempre intenta aportar un nuevo sabor), una pasión que siempre tuvo y que por su propia historia de vida, le fue imposible dedicarse a ella.

El pastel de calabaza que decidimos compartir con ustedes es muy significativo para las dos, ya que ella me lo preparó en uno de mis cumpleaños.

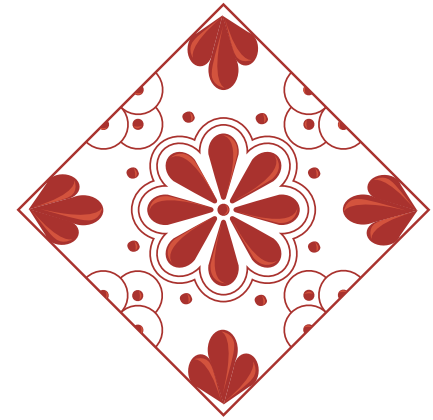
En esa ocasión lo decoró para que yo no me diera cuenta que era de calabaza porque no me gustaba en ese entonces, aunque era pequeña recuerdo que cuando lo probé el sabor me gustó y hasta me comí dos rebanadas. Es uno de los recuerdos más bonitos que tengo y que, en definitiva, me hizo amar la calabaza acompañada de un sabor dulce, ya que por lo general este tipo de calabaza se prepara de forma salada y, en este caso, se convierte en el ingrediente principal.

Mi nombre es Silvia y Ana es mi nieta, la cercanía entre nosotras siempre ha sido muy estrecha (desde que nació). Cuando iba creciendo poco a poco, su curiosidad por estar conmigo se hizo más pre-

sente, la convivencia incluía, entre otras cosas, la preparación de los alimentos e ir descubriendo en cada proceso olores, texturas, colores y sabores, así como el amor por lo que se preparaba en la cocina, en especial con los postres (galletas, pan, pays, etcétera).

Mi abue y yo tenemos una conexión muy bonita y especial, al preparar algún platillo perdemos de vista la diferencia de edades, nos conectamos y disfrutamos lo que hacemos, nos gusta sorprendernos y sorprender a los demás (al abuelito, a mis hermanos, a mamá, a papá, a mi tía), la cocina es nuestro espacio más íntimo para compartir miradas de vida.

Para finalizar, quiero compartirles que haber participado en el *Primer Concurso de Cocina Intergeneracional "Chepito Balcázar": personas mayores y jóvenes trabajando en armonía tradiciones del sabor* pasó de un proyecto en pareja a convertirse en un proyecto familiar y fue un aprendizaje para ambas, lleno de adrenalina y muchas emociones que jamás imaginamos vivir y disfrutar tanto.



Bocoles de mamá Ita

Margarita Cobos Ramos
Jezrel Patiño García

Ingredientes

- 1 kg de harina de trigo
- 150 g de mantequilla
- 250 g de manteca vegetal
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 1 taza de azúcar
- vainilla y canela al gusto

Preparación

- Se mezcla en un recipiente amplio la manteca, la mantequilla, el azúcar, la canela y la vainilla hasta tener una mezcla suave y homogénea. Posteriormente se agrega la harina y los huevos. Se continúa batiendo con las manos hasta que se incorpore todo. Se agrega la leche y se sigue batiendo hasta tener una masa con consistencia firme y que no se pegue a las manos.
- Se hacen bolitas de masa del tamaño deseado, se recomienda el tamaño de la parte interna de la mano, como si se fuera a hacer una tortilla.
- Se extiende cada bolita con el rodillo de madera cuidando que no se peguen en las manos. Se puede utilizar un poco de harina para evitar que la masa se quede en las manos. Se pone cada tortilla en un comal, el cual estará a fuego medio y se cuece por ambos lados.

Emplatado

- Se puede añadir a los bocoles mantequilla y mermelada. Y acompañar con una taza de café o vaso de leche.

Añoranza: Los bocoles de mamá Ita

Cuando Margarita (Mamá Ita) era niña vivía en su lugar de origen: "El rancho El Frijolillo" cerca de Tuxpan, Veracruz. Ella vivía con su madrina y desde muy pequeña aprendió a cocinar, en ese entonces no se tenían hornos y se cocinaba con leña sobre comales. Su madrina le enseñó a elaborar estos "bocoles" de harina.

Mamá Ita cuenta que cuando los bocoles se hacían era una delicia para toda la familia, recuerda que se hacían en promedio 120 bocoles. A Mamá Ita le gusta cocinar distintos platillos para consentir a sus hijos, nietos y bisnietos. Cada uno de ellos tiene un toque especial, sin embargo, los bocoles de mamá Ita son emblemáticos no sólo en la familia sino con vecinos y conocidos. Ella ha elaborado bocoles cuando va a ver a sus hijos a Estados Unidos y se los lleva como un regalo de amor, incluso una vez envió bocoles a su nieta que vivía en Irlanda. El sabor de los bocoles de mamá Ita es una caricia al corazón. El día que Mamá Ita hace bocoles ¡es como una fiesta para todos! Se suelen acompañar de leche, café o atole, por lo que los prepara principalmente en época invernal.

Aunque no es un postre muy elaborado con los más costosos ingredientes, es una suerte de pan que ha pasado de generación en generación. Jez es el primer bisnieto de Mamá Ita y curiosamente ha heredado una inquietud similar a la de ella en la cocina. Jez le ha pedido que ella le enseñe distintas recetas, y en esta ocasión especial quiso participar con su abue para compartir y mostrar que el amor y los legados traspasan tiempos, circunstancias, crisis y dificultades. Donde quiera que haya un descendiente de mamá Ita se recordarán sus recetas, su amor manifestado a través de estos detalles culinarios y su enorme amor intergeneracional.

Dulce recuerdo de zanahoria

Elia Herrera Torralba
Leonardo Nieto Avilés

Ingredientes

- 7 zanahorias medianas
- 100 g de nuez en mitades (y tener reserva para adornar)
- 1 caja de soletas
- 1 lata de leche condensada de 293 ml
- 1 litro de agua purificada

Procedimiento

- Se lavan, pelan y cortan en trozos las zanahorias y se cuecen con ½ litro de agua durante 25 minutos y posteriormente se dejan enfriar. En un vaso de licuadora se agregan las zanahorias, ½ litro de agua, la nuez y la leche condensada y se licuan. Por momentos se debe probar la mezcla para comprobar que el sabor sea el deseado, en caso de que la mezcla necesite ser más dulce, se agrega un poco más de leche condensada. Se revisa que los ingredientes estén perfectamente licuados, el dulce de zanahoria debe quedar espeso.

Emplatado

- Se vierte el dulce de zanahoria en pequeñas copas y se meten al refrigerador para dejar enfriar. Se colocan las copas en pequeños platos, se acompañan con dos soletas y dos mitades de nuez.

Añoranza: Dulce recuerdo de zanahoria

Soy Elia, abuelita de Leo y este postre, "dulce recuerdo de zanahoria", me remonta a mi niñez con los saberes de mi abuela paterna Isaura, hace 52 años, a quien le doy las gracias por compartirnos esta delicia de sabor. Recuerdo que la abuela Isaura comentaba: "no tengo mucho que darles, pero les voy a dar un poquito de alegría", y nos invitaba a mis hermanas y a mí, para que le ayudáramos a preparar el postre y después compartirlo con la familia en esas tardes dominicales.

Cuando empezábamos a degustarlo, ella nos narraba su historia desde su caminar con mi abuelo Crispín, de la ciudad de Iguala, Guerrero, hasta la llegada a la ciudad de Cuernavaca.

El postre es adornado con unas porciones de nuez pecana, la cual es comúnmente utilizada en la preparación de postres y golosinas. Originaria de América del Norte, la nuez pecana es la que más se emplea en la cocina mexicana. Estados como Chihuahua, Sonora, Coahuila, Nuevo León y Durango son los principales productores de nuez pecana en el país (Fundación Casa de México en España, 3 de febrero de 2021),

lo que muestra que el norte de México es el encargado nacional de su producción. Este fruto seco, liso, semi alargado posee una cáscara delgada de color café oscuro, es por ello por lo que también se le conoce como nuez cáscara de papel, debido a su piel delgada y fácil de retirar (Muñoz, 2012). Aunado a ello el sabor de dicha nuez es muy peculiar, pues es levemente dulce y hasta cierto punto cremoso.

Dicho fruto tiene un sinnúmero de beneficios nutricionales que la mayoría de las personas desconocen al consumirlas. Por mencionar algunas propiedades nutricionales, las nueces pecanas son ricas en fibra lo que permite disminuir los niveles de colesterol; disminuyen los síntomas del síndrome premenstrual; mejoran la capacidad cerebral; evitan la aparición de enfermedades como la osteoporosis y la diabetes y, debido a sus altos niveles antioxidantes, las nueces pecanas ayudan al organismo a protegerse contra el estrés oxidativo y la inflamación (Penelo, 2021).

Pastel de mil hojas de mole

Gloria Contreras Rivera
Brandon Jair Cardona Ochoa

Ingredientes

- 100 g de mole especial (o almendrado) en pasta
- 1 kg de harina de trigo
- 250 g de chocolate semi-amargo
- 250 g de crema para batir
- 15 g de sal fina
- 550 ml de agua
- 700 g de margarina
- 3 fresas rebanadas conservando la forma
- 1 huevo
- Azúcar
- Obleas de chocolate, de café y de nuez
- Pepitas de calabaza tostadas
- Amaranto
- Azúcar glass

Procedimiento

- Se mezclan la harina, la sal y 100 gr de margarina a temperatura ambiente hasta formar una masa arenosa. Se agregan 550 ml de agua gradualmente mientras se amasa y se trabaja hasta que se forme una masa homogénea y lisa. Se deja reposar durante 30 minutos.
- Se forma una placa lisa con 600 gr de margarina a temperatura ambiente y se refrigera por 20 minutos.
- Se alisa la masa del hojaldre y se corta en cruz. Se coloca la margarina en el centro de la masa y se cubre con la misma masa. Se alisa la masa y se doblan hacia adentro las pestañas

para así formar un cuadrado; se dobla seis veces el hojaldre. Entre cada doblez, se deja reposar por 30 minutos.

- Se hierve la crema para batir y se agrega el chocolate semi-amargo hasta que se incorporen. Se agrega el mole especial o almendrado y se mezcla perfectamente.
- Se alisa la masa de hojaldre y se corta circularmente, posteriormente se pincha la masa completamente con un tenedor. Se barniza con el huevo y se espolvorean con azúcar estándar. Se hornea la masa de hojaldre en un horno precalentado a 180°C durante 40 minutos.
- Una vez salido del horno se embetuna el hojaldre con la crema de mole y se agrega el ajonjolí; se colocan las piezas de hojaldre en forma de una torre. Se espolvorea con azúcar glass y se hacen líneas con chocolate derretido. Se añade

el amaranto y las pepitas tostadas en el pastel, se pegan las obleas en la parte trasera del pastel con la ayuda del chocolate.

Emplatado

- Se espolvorea con azúcar glass el plato para el montaje, se coloca el pastel y se decora con tres fresas finamente rebanadas.

Añoranza: Pastel mil hojas de mole

El motivo por el cual nos reunimos para cocinar y elaborar la repostería es porque nos evoca la reunión familiar, en este caso la relación entre dos generaciones para crear un lenguaje culinario por medio de nuestro postre, además de que nuestros familiares puedan gozar de él. Cuando nos reunimos a comer o a festejar, recordamos que el ser humano está lleno de momentos sensoriales inolvidables, y es precisamente por el amor a la cocina y el respeto a cada uno de nuestros emblemáticos ingredientes.

Ningún círculo social se reprime de deleitarse con nuestra gran cocina mexicana, que está perfectamente diseñada para mezclar diferentes ingredientes, como nuestra trilogía gastronómica mexicana (maíz, frijol y calabaza), nuestra extensa y gran variedad de chiles frescos y secos, granos (implementados en la decoración del postre), legumbres y productos con denominación de origen popular como es nuestro valiosísimo "oro negro", el chocolate, ingrediente importante en nuestro postre. Con la conquista, llega la cocina conventual y da origen a otro gran platillo emblemático de nuestro país y protagonista de nuestro postre, "el mole", que decidimos ocupar debido a que

realza la gastronomía. La panadería mexicana ha sido parte importante de la alimentación desde su llegada a nuestras tierras hasta hoy en día; la masa hojaldre, mediante los elementos grasos, dan altura y crujientes capas y eso para nosotros simboliza la unión familiar, cada pequeña y delgada capa de este pan ha sido creada y doblada con amor, dedicación y delicadeza, que es un cimiento importante para la conservación y crecimiento familiar.

México, país multidiverso y de una gran riqueza gastronómica, se encuentra entre las mejores cocinas del mundo gracias a las personas que, de generación en generación, van heredando un legado de conocimientos y una forma de conservación de nuestros ingredientes y recetas incrementando nuestra gran gama de platillos, es un orgullo decir que cada uno de ellos nos cuenta una historia, y de esas historias trascendentales es de donde viene la creación de nuestro postre. Quisimos plasmar la mayoría de los ingredientes mexicanos (chile, frutos, tortilla, granos, recaudos y chocolate) en nuestra ganache de mole, pasta de hojaldre para cada piso de nuestro pastel, amaranto, pepita verde, ajonjolí para la decoración y nuestro toque especial, obleas, que forman parte de la dulcería tradicional mexicana.

Este postre nos cuenta un sinnúmero de historias generacionales, culturales y tradicionales que me ha contado mi abuelita, ese amor, pasión y orgullo emocional de ser mexicano nos inclinó a crear esto, con lo que queremos deleitar a nuestra gente y decir... ¡SOMOS ORGULLOSAMENTE MEXICANOS!

Suspiros de monja o “Galletas Jossesianas”

Omar Arturo Rojas Bolan y María Alehlí Elizalde Rojas Bolan

Ingredientes

1 kg de harina	500 g de mantequilla a temperatura ambiente	1 taza de azúcar glass

Procedimiento

- Se ciernen la harina y el azúcar glass, cada una por separado, para que estén más finas y tengan una mejor consistencia. A la harina cernida se le incorpora de a poco a poco la mantequilla y el azúcar glass. Se va amasando hasta obtener una consistencia suave. Al incorporar la mantequilla, la textura de la masa va a parecer como la de un mazapán, pero al seguirla batiendo con las manos, adquiere una consistencia un poco más firme y manipulable, ahí es cuando queda lista para hacer las galletas.
- Se precalienta el horno a 180°C. Se engrasa con mantequilla y enharina un molde en el que se colocarán las galletas.
- Se hacen pequeñas bolitas de masa, se debe procurar que todas tengan el mismo tamaño para que puedan hornearse al mismo tiempo. Se ponen las bolitas en el molde previamente engrasado. Se meten al horno y se dejan hornear durante 15 minutos. Pasado el tiempo de cocción, las galletas se dejan enfriar por 5 a 10 minutos, luego se espolvorean con azúcar glass y canela.

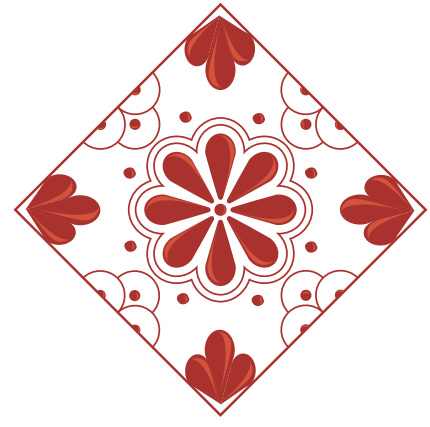
Añoranza: Suspiros de monja o galletas Jossesianas

Esta sencilla receta tiene 40 años en la familia, empezó cuando mi abuela materna tomaba clases de repostería y le encantó porque su elaboración era muy sencilla, además de que ocupa muy pocos ingredientes y su sabor era inigualable y prácticamente adictivo. La receta original lleva una taza de aceite, pero mi abuela sustituyó el aceite por la mantequilla y se dio cuenta de que el sabor y la calidad de las galletas mejoraban enormemente.

Por este motivo, mis tías abuelas maternas adquirieron el buen tino de nombrar a los suspiros de monja como "galletas Jossesianas", porque el nombre de mi abuela es Josefina, desde entonces así se les llaman en la familia. Esta receta me recuerda la unión familiar, el amor y la solidaridad que hay en esta hermosa familia, de la cual soy parte, ya que se prepara para eventos especiales como bodas, *baby shower*, 15 años, y se junta toda la familia para

ayudar a hacerlas. Por ejemplo, se usaron para los centros de mesa en mi *baby shower* (obviamente yo estando en la panza de mi mamá). Y cuando mi bisabuela materna cumplió 90 años, se dieron como recuerdo dentro de una taza conmemorativa, envueltas en una bolsa de celofán, con unos deliciosos dátiles con nuez, ya que el dátil es característico de aquí de Torreón, y esas galletas viajaron de Torreón a la CDMX y a otras partes del mundo, fue ahí donde aprendí a hacerlas.

En fin, estas galletas son el sinónimo del amor que se tiene esta familia y que siempre cualquier pretexto es bueno para la convivencia familiar y el amor inagotable que nos tenemos los unos a los otros.



Plátanos machos horneados y capeados

Gloria Madrid Álvarez
Luis Ángel Bustos Cabrera

Ingredientes

- 2 plátanos machos
- ½ taza de leche
- 1 taza de harina para hot cakes
- 2 huevos
- 1 cucharada de mantequilla
- Crema ácida
- Fresas
- Chispas de chocolate
- Pasitas al gusto

Procedimiento

- Se hornean los plátanos enteros y con cáscara a 200°C por 10 minutos. Se dejan enfriar, se les retira la cáscara y se machacan en un recipiente. Con la masa obtenida se hacen bolitas.
- En otro recipiente se vacía la harina, la leche, los huevos y la mantequilla. Se mezclan todos los ingredientes.
- Se calienta un sartén con aceite, se agregan las bolitas de plátano, que previamente se envolverán con la mezcla de harina, y se fríen. Cuando se hayan dorado las bolitas de plátano, se retiran del aceite y se escurren en un plato cubierto por papel absorbente.

Emplatado

- Se sirven en un plato tres o cuatro bolitas con crema por encima de ellas, mermelada y chispas de chocolate.

Añoranza: Plátanos machos horneados y capeados

Abuelita goya: El recuerdo que tengo es que a mis 19 años ya tenía a mis hijos, en ese entonces me era complicado el poder darles de comer, pero jamás pasaron un día sin sus alimentos. Siempre que me pedían un postre me gustaba hacer estos plátanos capeados porque les agregaba una pasita y me recordaba mucho mi niñez. La receta de estos plátanos la pase a mis hijos y ahora a mis nietos.

Nieto Luis: yo siempre le pedía a mi abuelita que me hiciera un postre, pero yo quería aprender a hacerlo, por lo que mi abuelita me enseñó a hacer estos platanitos. A mí se me ocurrió ponerle de nombre *The winner banana*, me pareció muy original y me gustó mucho.

Los plátanos pertenecen a las frutas favoritas de miles de personas alrededor del mundo. Son originarios del sudeste asiático, pero a lo largo del tiempo distintos países comenzaron a plantar árboles de plátano en sus territorios, hasta que dicha fruta se convirtió en una de las frutas tropicales más cultivadas de todo el mundo (SADER, 21 de enero de 2020). En México el plátano juega un papel importante en la producción anual de frutas; es cultivado en 16 estados de la República, no obstante, Chiapas, Tabasco y Veracruz son los principales productores de dicho fruto (SADER, 21 de enero de 2020). Existen muchas variedades de plátanos como el dominico, tabasco y macho, por mencionar algunos. El plátano macho puede utilizarse en muchos platillos sin importar qué tan maduro esté; mientras está verde puede elaborarse sopa de plátano, si está semimaduro se ocupa para hacer pequeñas tortas y en su última etapa, donde el plátano está más dulce, pueden prepararse pasteles (SADER, 12 de julio de 2019).

Dulces gorditas de masa y canela[2]

INGREDIENTES

- 1 kg de masa (de tortillería)
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar o ¾ de taza de piloncillo molido
- Canela al gusto
- Agua al gusto

Procedimiento

- En un recipiente hondo se mezcla la masa con los huevos alrededor de 2 minutos, se va agregando la taza de azúcar o el piloncillo y la canela hasta lograr una mezcla uniforme que pueda moldearse con las manos (como si fuera a hacer una tortilla). Si la masa está muy dura se puede agregar un poco de agua hasta lograr la consistencia deseada.
- Se hacen bolitas del tamaño de una albóndiga y se reservan.
- Una vez que se termine el boleado, con las manos se tortea la masa y se hace una gordita aproximadamente de 10 a 12 centímetros de diámetro. Se cuecen en un comal o sartén tres minutos de cada lado o hasta que se vea bien cocida.

Emplatado

- Se sirve la gordita bien caliente en un plato extendido, si se desea más dulce, se puede agregar un poco de azúcar mezclada con canela y se acompaña con un café.

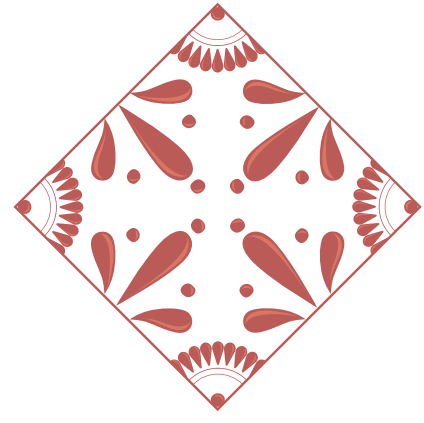
[2] Esta receta se incorpora en el libro como un regalo del SUIEV a las y los participantes y lectores.

Añoranza: Gorditas de masa y canela

Estas gorditas me remontan a mi infancia, cuando mi abuelita paterna, a quien todos cariñosamente le decían "mamá Chusita", nos llevaba a mi hermano Juan y a mí, a visitar a su hermana Panchita al rancho, allá en Chiapas.

El rancho se encontraba en medio del monte en el camino que llevaba de San Cristóbal de las Casas a Ocosingo; recuerdo que descendíamos en la carretera, en ese tiempo de terracería y había que caminar unos dos kilómetros para llegar a la casa de mis tíos, bajábamos resbalando por el camino entre los árboles de ocote (pinos), mi hermano y yo entre risas y mi abuelita con mucho trabajo. Mis tíos y primos nos esperaban allí, para acompañarnos y ayudar a mi abuelita a bajar, (ella era una mujer de más de 80 años). El camino para llegar al rancho iba acompañado de canciones, anécdotas, risotadas y la actualización de los acontecimientos familiares. Cuando finalmente llegábamos, la comida esperaba calientita en el fogón, el caldo preparado con gallina de rancho y muchas verduras, se me hacía un platillo exquisito. La plática comenzaba en la mesa, pero después salíamos al patio donde estaban las hamacas, la conversación se prolongaba por la tarde, se iban sumando los tíos y primos de los ranchos vecinos, hasta que la oscuridad empezaba a llegar, entonces mis primos preparaban las lámparas, y sacaban la guitarra para cantarnos, llegaba el café calientito y las gorditas de masa y canela, ¡eran una delicia! Más tarde se cenaba alguna dobladita con queso, o con quelites de la milpa o frijolitos refritos con queso y crema que se preparaba allí mismo, finalmente y en ausencia de luz eléctrica, íbamos a descansar. Al día siguiente mi tía se levantaba temprano para preparar el desayuno

para los que irían a trabajar al campo, para mí era una aventura levantarme de madrugada, me gustaba ver cómo hacía las tortillas y como volvía a prepararnos esas deliciosas gorditas, ella me dejaba amasar y hacer una gordita, que nunca me quedaba redonda, pero de la cual yo me sentía muy orgullosa, la cuidaba hasta que estaba cocida y era la primera en comer. Esos fueron años muy felices, de una época en donde todo te sorprende, donde todo es aventura, donde se fortalecen tus raíces y aprendes a través de las pláticas que nuestras abuelas y tías mayores compartían, a veces con lágrimas de nostalgia por tiempos pasados, pero otras con grandes carcajadas que se escuchaban de rancho a rancho.



Cocinar juntos: una forma de acercamiento intergeneracional o generacional

María del Pilar Alonso Reyes y Teodolinda Balcázar Sol

Este libro no fue pensado con la intención de ser un libro más de cocina, de esos que son consultados cuando no sabemos qué hacer de comer, cuando vivimos solos y queremos comer rico o cuando tenemos la intención de sorprender a una persona especial o a la pareja. Más bien es un reflejo que busca capturar un momento en la historia de personas, de familias, de amigos, en el cual, el imaginario social sobre las relaciones humanas se modificó frente al confinamiento que provocó la enfermedad de COVID-19.

Barrios-Hernández (2022), considera que los imaginarios sociales son estructuras en las cuales se establece el modo particular de ser de las cosas e implica reconocer que la sociedad es un sistema que se construye a sí mismo y que, desde el pensamiento individual, podemos transformarnos a nosotros mismos. También señala que

> [...] los imaginarios sociales engendran un conjunto de valores, apreciaciones, gustos, ideales y conductas en la conciencia de las personas que conforman una

> determinada cultura. El imaginario además de mantenerse en interacción constante con las individualidades se destaca como el efecto de un complejo entramado de relaciones entre discursos y prácticas sociales (p. 2).

Desde esta perspectiva, cocinar o acercarse a la cocina para preparar alimentos forma parte de ese conjunto de valores, apreciaciones, gustos y conductas de los grupos culturales, pero al mismo tiempo, estimula la intersección de todos ellos en las estructuras existentes, como es el caso del sistema sexo-género, que sostiene una relación desigual de poder entre mujeres y hombres; del sistema racializado que profundiza las desigualdades entre la personas pertenecientes a distintos grupos étnicos y también, del sistema edadizado que, basado en el criterio de la edad, impide el desarrollo de las infancias, adolescencias y vejeces.

Los apartados de este libro tuvieron como eje dos temas fundamentales, por un lado, la forma en la cual se transformaron las relaciones intergeneracionales durante el proceso de confinamiento y, por el otro, la transformación del imaginario social sobre la cocina tradicional, su relevancia y sus interpretaciones desde la cotidianidad, principalmente, entre personas que habitan en el sur del país.

Como se señaló al inicio del libro, las prácticas culinarias ocurren dentro de un contexto económico, social y político. Es claro, que las transformaciones demográficas han tenido un impacto que también se percibe al analizar las formas en las que se transmiten los saberes de la cocina tradicional. Es así, que la predominancia de las mujeres en la producción y reproducción de los conocimientos ancestrales sobre las técnicas de preparación de los alimentos sigue siendo una realidad para las generaciones de más edad, debido principalmente a que la

división sexual del trabajo comenzó a modificarse hasta hace medio siglo. Entonces, en la experiencia que surge del concurso, es evidente que el cocinar continúa siendo un arte en el que las mujeres mayores, sin identificarlas en sus roles de madres o de abuelas, han tenido un espacio para expresar los conocimientos culinarios que forman parte de sus tradiciones familiares, ya sea porque ellas los iniciaron o los han transformado a lo largo de sus trayectorias de vida, permitiendo la creación de platillos, recuerdos e historias que distinguen a sus familias de otras y les dan identidad.

Desde la perspectiva de las relaciones intergeneracionales, esta experiencia permitió que se pudiera identificar, en el espacio del hogar, el surgimiento de nuevas formas de interacción que, a partir de un propósito específico, permitieron procesos de enseñanza, de colaboración, de comunión en la familia y entre seres que se tienen afecto, todo ello a partir de un estímulo: la cocina. Esta interacción se dio en torno a la elaboración de un platillo que implicó todo un proceso, que inició con la discusión sobre cuál era considerado el mejor representante de la tradición familiar, cuál sería el toque generacional o tradicional del platillo y cómo se llevaría a cabo el proceso de elaboración. Este ejercicio se concibió con la intención de vincular a las generaciones muy jóvenes con otras mayores y se pudo constatar que cuando existe un objetivo común y se reconoce el papel social del otro, el imaginario sobre las vejeces puede transformarse y entonces, ambas generaciones comparten un mismo lenguaje que se origina por el vínculo familiar y sobre todo por los lazos afectivos. Durante el tiempo que transcurrió entre la convocatoria del concurso y la presentación de las recetas, no sólo se enseñó al más joven cómo tenía que realizar el guiso o el postre, se transmitieron recuerdos, enseñanzas, historias alrededor de

los ingredientes y se habló de la tradición de la región, de la comunidad y de la familia en donde se elaboró el platillo.

Este ejercicio también mostró que las relaciones entre las personas jóvenes y mayores en la actualidad son posibles, que los imaginarios se pueden transformar y es posible eliminar prejuicios y estereotipos sobre la edad. Se evidenció que las personas mayores pueden y quieren participar de manera activa e incluyente en la transmisión de conocimientos que unen, que generan cohesión y que fortalecen la identidad de las familias, comunidades y regiones. Además, que los jóvenes están interesados en recuperar y conservar esos conocimientos, que atienden con interés a las enseñanzas, a las historias de familia y a los consejos que pueden obtener de quienes han vivido durante más tiempo. Un aspecto de gran relevancia es que en las relaciones intergeneracionales las ganancias y los aprendizajes son bidireccionales. En este proceso los jóvenes participantes también compartieron sus experiencias, conocimientos y habilidades, por ejemplo, estimularon entre las personas mayores el uso y apropiación de las tecnologías y les mostraron cómo éstas pueden ser una herramienta para compartir las enseñanzas aprendidas. Para las parejas participantes fue una actividad que permitió "ganar-ganar". Además, la experiencia permitió la convivencia, no únicamente entre madres e hijas, sino entre primeras y terceras generaciones, entre tíos(as) y sobrinos (as), lo que se refleja en la diversidad de parentescos en la composición de los equipos.

Derivado de las bases de la convocatoria del concurso, las y los participantes enviaron videos que demostraban la preparación de las recetas. En estos testimonios se pudo percibir que la participación de las mujeres en estas actividades sigue respondiendo a los modelos

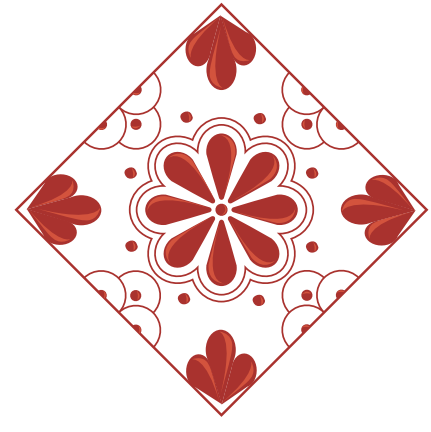
y roles tradicionales de género, aunque también permitieron observar que poco a poco se está gestando un cambio cultural en el que los hombres participan de la cocina, son poseedores de las recetas y se enorgullecen de las habilidades que desarrollan para tener una buena sazón. Sin duda las mujeres mayores son las principales maestras, las ejecutoras de los procedimientos, son las quienes preservan el modelo de enseñanza del arte culinario, las tradiciones, quienes transportan los recuerdos, quienes han protagonizado importantes modificaciones en la estructura familiar y son ellas quienes añaden ese toque particular a la convivencia en la cocina.

Desde el punto de vista culinario, se observa la preservación de guisos que han sido considerado como tradicionales en México que, aunque con técnicas de cocción o apoyados en nuevas tecnologías, continúan formando parte y siendo protagonistas de la dieta de los hogares de nuestro país y siguen siendo reproducidos por personas no profesionales que se han formado en la heurística.

Además, también se hizo evidente que los conocimientos sobre las yerbas de las regiones permanecen y sigue siendo compartido por las generaciones, pues siguen siendo utilizados con gran juicio como condimentos y como fuente de nutrientes que permiten crear numerosos sabores que caracterizan al país. Las recetas mostraron un gran ingenio para el uso y combinación de los ingredientes y también para incorporar en las recetas algunos que no son fáciles de conseguir o que son propios de algunas regiones, pero que revelan la gran biodiversidad y diversidad culinaria de México.

Finalmente, queremos insistir en que *Sabores compartidos entre generaciones durante la pandemia* no es un libro de cocina común, es un libro que en sus recetas incluye historias, visiones del mundo, es un ramillete de sabores

y de colores. Las recetas que lo conforman son la síntesis de un esfuerzo interdisciplinario, del entendimiento intergeneracional, es un ejemplo de la forma en que podemos transformar la sociedad para lograr la inclusión y participación de todas las generaciones aun en momentos de crisis. Es un libro de cocina que nos muestra cómo las personas de distintas edades podemos trabajar juntos para conservar un arte que da placer a nuestros sentidos y nos permite construirnos y reconstruirnos como grupos humanos.



Referencias

Alpízar-Jiménez, I. (2016). Las relaciones intergeneracionales en la construcción de una sociedad para todas las edades. Revista Nuevo Humanismo, 4(1), 41-71.

Ávalos, R., Facio, C., García, M. y Balcázar, T. (2021). Los cambios en los entornos de las personas que envejecen ante la COVID- 19. En V. Montes de Oca, y M Vivaldo-Martínez. (Comp.). Las personas mayores ante la COVID-19. Perspectivas Interdisciplinarias sobre Envejecimiento y Vejez. SUIEV-UNAM. (pp. 413-430). Ciudad de México, México: UNAM. Recuperado de https://seminarioenvejecimiento.sdi.unam.mx/.../personas.../

Ávila, A. (2000). Manual de manejo higiénico de los alimentos. Secretaría de Turismo: México.

Barrios-Hernández, Y. (2022). Los imaginarios sociales. Blog de psicología, arte y sociedad para el crecimiento personal. Recuperado de: https://www.sicologiasinp.com/social/los-imaginarios-sociales

Beltrán, A. y Rivas-Gómez, A. (2013). Intergeneracionalidad y multigeneralidad en el envejecimiento y la vejez. Tabula Rasa(18), 303-320.

Biodiversidad Mexicana. (2021). Quelites. Recuperado de https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/quelites

Bonvalet, C. (2016). Las relaciones intergeneracionales: ¿problema actual o reminiscencia del pasado? Papeles de Población(88), 47-75

Briseño, P. (2021). Flores, sabor e identidad de la cocina oaxaqueña. Organización Radiofónica de Oaxaca. Recuperado de: https://www.ororadio.com.mx/2021/09/flores-sa-

bor-e-identidad-de-la-cocina-oaxaquena/

Castro, D., Basurto, F., Mera, L. y Bye, R. (2011). Los quelites una tradición milenaria en México. (p. 8). México: Universidad Autónoma de Chapingo. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/231814/Los_quelites_una_tradicion_milenaria_en_mexico.pdf

CIIMU. (2012). Familia y relaciones intergeneracionales: un espacio de oportunidades para la educación de los hijos e hijas. Instituto de Infancia y Mundo Urbano. CIIMU. IV Informe sobre la situación de la Infancia, la Adolescencia y la Familia en Cataluña y Barcelona Barcelona: CIIMU

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2022). Envejecimiento en América Latina y el Caribe: inclusión y derechos de las personas mayores (LC/CRE.5/3), Santiago.

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO). (2021). La Cocina tradicional mexicana. Recuperado de https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/cocina-tradicionalmx

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO). (2016). Chiles de México. Recuperado de https://bioteca.biodiversidad.gob.mx/janiumbin/janium_zui.pl?jzd=/janium/Documentos/ETAPA06/AP/12733/cartel_chiles_espanol.jzd&fn=12733

Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO). (2012). Tito curioso te lleva a conocer el mundo de los Quelites. Recuperado de https://www.paismaravillas.mx/assets/pdf/libros/quelites_web.pdf

Cuidum. (2022). Beneficios de las relaciones intergeneracionales. Recuperado de https://www.cuidum.com/blog/beneficios-de-las-relaciones-intergeneracionales/

Del Villar, M. (2003). Comida Prehispánica. Arqueología Mexicana. Edición especial (12), 4-7.

Fundación Casa de México en España (3 de febrero de 2021). Todo sobre la nuez pecana. Recuperado de https://www.casademexico.es/noticia/todo-sobre-la-nuez-pecanera/

Garda, M. R. (2020). Técnicas del manejo de los alimentos. Eudeba.

Gil, A. (2010). Técnicas culinarias. Ediciones AKAL

González, E. y Carroza, E. (2019). Enfermedades de

Transmisión Alimentaria. Parte I. Badajoz Veterinaria, (16), 26-33.

Gutiérrez-Capulín, R., Díaz-Otero, K. y Román-Reyes, R. (2016). El concepto de familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica. Ciencia Ergo Sum, 23(3), 219-228

Gutiérrez-Sánchez, M. (2012). Importancia de las relaciones intergeneracionales. Año del envejecimiento activo y de la solidaridad intergeneracional 2012. Murcia, España: Universidad de Murcia y Instituto Universitario Investigación Envejecimiento

Gutiérrez, M. y Hernández, D. (2015). Las relaciones intergeneracionales en la sociedad actual: un imperativo necesario. Educación Social 55, 135-145

Iglesias y Cabrera, S. (2014). La naranja llega a México. Komoni. Recuperado de https://komoni.chemisax.com/la-naranja-llega-a-mexico/

Infoagro. (11 de enero de 2017). México es el quinto productor de naranja a nivel mundial. Recuperado de https://mexico.infoagro.com/mexico-es-el-quinto-productor-de-naranja-a-nivel-mundial/

La garnacha de Irapuato. (2020). Origen del picadillo. Recuperado de https://lagarnachairapuato.com/origen-del-picadillo/

Linares, E. y Bye, R. (2009). Los principales Quelites de México. En E., Linares, y J Aguirre, (Edts.) Los Quelites un Tesoro Culinario. Universidad Nacional Autónoma de México. (p. 9) México.

Lomelí, A. (2017). Platillos indígenas con chile. En El Chile fruto ancestral. (pp. 28.29). México: Artes de México.

Lugo, G. (2020). Beneficios múltiples de la carne de cerdo. Gaceta UNAM. Recuperado de: https://www.gaceta.unam.mx/beneficios-multiples-de-la-carne-de-cerdo/

Martínez, M. (2019). Chiles frescos mexicanos. México en mi cocina. Recuperado de: https://www.mexicoenmicocina.com/chiles-frescos-mexicanos/

México desconocido. (s/f). Chile pasilla, el condimento ideal para la cocina mexicana. Recuperado de https://www.mexicodesconocido.com.mx/chile-pasilla.html

Montes de Oca, V. y Jagüey, I. (2021). México ante

la COVID- 19. Crónica de una pandemia y sus efectos en la sociedad y población. En V. Montes de Oca, y M. Vivaldo-Martinez. (Comp.) Las personas mayores ante la COVID- 19. Perspectivas Interdisciplinarias sobre Envejecimiento y Vejez. SUIEV-UNAM. (p. 173). Ciudad de México, México: UNAM. Recuperado de https://seminarioenvejecimiento.sdi.unam.mx/.../personas.../

Muñoz, R. (2012). Larousse diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana. Larousse

Naciones Unidas (2002). Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento. Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento.

Nieto, C. (2014). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. Farmacia profesional, 28(4), 15-19.

Orellana, M. (2017). Iniciación picante. En El chile fruto ancestral. México: Artes de México.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO) (2010). La cocina tradicional mexicana: Una cultura comunitaria, ancestral y viva y el paradigma de Michoacán. Recuperado de https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-una-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-y-el-paradigma-de-michoacn-00400.

Penelo, L. (2021). Nuez pecana: propiedades, beneficios y valor nutricional. La Vanguardia. Recuperado de: https://www.lavanguardia.com/comer/frutos-secos/20210422/6987239/nuez-pecana-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html

Rodriguez, D. y Díaz Rojas, M. (2010). Los sabores del cine. En Actas del III Simposio Internacional de la Lengua Española. Instituto Cervantes de São Paulo.

Román, F., y Del Río, L. (2017). Picor Ancestral. El Chile en el Mundo Prehispánico. En El chile fruto ancestral. (pp. 21-27). México: Artes de México.

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER) (18 de agosto de 2019). Cuando hablamos de carnes rojas nos referimos a la carne que proviene de ovinos, bovinos y porcinos. Recuperado de: https://www.gob.mx/agricultura/articulos/beneficios-de-consumir-carnes-rojas?idiom=es

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER) (21 de enero de 2020). Plátano: la fruta tropical más cultivada en México. Recuperado de: https://www.gob.mx/agricultura/articulos/hoy-dia-del-platano?idiom=es

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (SADER) (12 de julio de 2019). Sin importar el momento, el plátano macho es el mejor. Recuperado de: https://www.gob.mx/agricultura/articulos/sin-importar-el-momento-el-platano-macho-es-el-mejor

Secretaría de Medio Ambiento y Recursos Naturales (SEMARNAT) (29 de marzo de 2021). Plantas medicinales de México. SEMARNAT. Recuperado de: https://www.gob.mx/semarnat/articulos/plantas-medicinales-de-mexico?idiom=es

Secretaría de Medio Ambiento y Recursos Naturales (SEMARNAT) (17 de mayo de 2018). México, biodiversidad que asombra. SEMARNAT. Recuperado de: https://www.gob.mx/semarnat/articulos/mexico-biodiversidad-que-asombra

Sedó, P. (2021). Reflexiones sobre las tradiciones culinarias: Picadillos. Recuperado de https://piam.ucr.ac.cr/sites/default/files/documentos/Comidas%20tradicionales%2C%20picadillos.pdf

Silva-Rivera, E., Lascurain, M., y Peralta de Legarreta, A., (2016). Cocina y Biodiversidad. Biodiversitas, 124, pp. 2-7.

Slorach, S. (2002). Enfoques integrados para la gestión de inocuidad de los alimentos a lo largo de toda la cadena alimentaria. Foro mundial FAO/OMS de las Autoridades de Reglamentación sobre Inocuidad de los Alimentos, 28-30.

Trejo, P. (2022). Las albóndigas y su origen un bocadillo de la época romana. Gourmet de México. Recuperado de https://gourmetdemexico.com.mx/gourmet/cultura/las-albondigas-y-su-origen-un-bocadillo-de-la-epoca-romana/

Sobre las coordinadoras

María del Pilar Alonso Reyes

Actuaria y matemática egresada de la Facultad de Ciencias de la UNAM, Maestra en Estadística y Maestra en Administración Pública y Doctora en Ciencias Políticas y Sociales con orientación en Administración Pública por la UNAM. Cuenta con una trayectoria de 35 años de docencia en el Departamento de Matemáticas de la Facultad de Ciencias de la UNAM. Su especialidad es el trabajo estadístico en las áreas sociales, así como la investigación en seguridad social y, en particular, pensiones. Es representante de la Facultad de Ciencias en el Comité Técnico del Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez de la UNAM.

Teodolinda Balcázar Sol

Bióloga por la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM). Cuenta con más de 30 años de experiencia en el área de Educación ambiental. Es coordinadora del Centro de Adopción de Plantas Mexicanas en Peligro de Extinción del Jardín Botánico del IB- UNAM. Su área de especialidad es la generación y desarrollo de actividades educativas incluyendo algunas para personas mayores como el sendero de la sabiduría y

el Ka'anche, "huerto elevado". Es representante del Instituto de Biología en el Comité Técnico del Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez de la UNAM.

¿Qué se comparte a través de una receta de cocina?

Se comparte tiempo, historias, saberes y sabores que se transmiten de generación en generación. Durante la pandemia por COVID-19 y el confinamiento voluntario, uno de los principales retos que enfrentamos como personas y comunidades fue procurar la alimentación en nuestros hogares. Tuvimos que cocinar y recordar las recetas familiares. Suceso que permitió renovar los vínculos entre generaciones.

En este contexto el Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez de la UNAM (SUIEV-UNAM) creó el *Primer Concurso de Cocina Intergeneracional "Chepito Balcázar": personas mayores y jóvenes trabajando en armonía, tradiciones del sabor* como una estrategia intergeneracional para promover la vinculación y solidaridad entre generaciones.

La cocina puede ser un lugar de encuentro entre generaciones y las recetas de cocina un medio de acceso a la historia, la memoria, la cultura y la identidad de nuestras familias y comunidades.

El libro que tiene en sus manos es producto de esta experiencia resiliente, colectiva e intercultural que da cuenta del valor y la riqueza del intercambio entre personas jóvenes y mayores. Les invitamos a descubrir deliciosas recetas de cocina condimentadas con reminiscencias que nos invitan a reconocer y valorar lo que las personas mayores pueden compartir a las siguientes generaciones.

Secretaría de Desarrollo Institucional

SUIEV Seminario Universitario Interdisciplinario sobre Envejecimiento y Vejez

Instituto de Biología UNAM

Jardín Botánico Instituto de Biología UNAM

ISBN 978-607-30-7786-6