

Cocina *mexicana*





Escuela Integral Gastronómica
CÓRDOBA

EN LA MESA DE CADA PAÍS

La gastronomía del mundo llega a nuestras páginas a través de las recetas claves de la cocina internacional.

La alimentación es uno de los elementos más representativos de la identidad de cada pueblo. Así, la paella no puede entenderse fuera del territorio español, las pastas definen el sentido básico de los italianos. A su manera, la gastronomía francesa ofrece rituales únicos que muestran su idiosincrasia mientras los alemanes confieren a sus recetas típicas el valor emocional y territorial que los identifica como tales.

En estos fascículos de entrega mensual, también hay un lugar reservado para nuestra cocina argentina y la mejicana como representantes de la gastronomía americana, para cerrar con la cocina oriental, tan particular como exquisita.

A manera de adelanto, este es el contenido de la nueva sección especial que AQUI PM ofrece a sus lectores con el calificado asesoramiento de Celia Escuela Integral Gastronómica, para continuar la metodología de capacitación, destinada a orientar la búsqueda de una vocación profesional redituable.



Cada fascículo contiene recetas características acompañadas de una breve reseña

geográfica y cultural, más curiosidades, formas de comer, utensilios, alimentos y condimentos propios de cada país.



geográfica y cultural, más curiosidades, formas de comer, utensilios, alimentos y condimentos propios de cada país.



Celia de Degiovanni

TEMARIO

UNIDAD 1.
(Noviembre)
COCINA ESPAÑOLA

UNIDAD 2.
(Diciembre)
COCINA FRANCESA

UNIDAD 3.
(Enero)
COCINA MEJICANA

UNIDAD 4.
(Febrero)
COCINA ITALIANA

UNIDAD 5.
(Marzo)
COCINA ARGENTINA

UNIDAD 6.
(Abril)
COCINA ALEMANA

UNIDAD 7.
(Mayo)
COCINA ORIENTAL I

UNIDAD 8.
(Junio)
COCINA ORIENTAL II

México, picante y sabroso

Caracterizada por los platos a base de **maíz y sus derivados**, la cocina mejicana hunde sus raíces en este característico ingrediente, que no es el único que abunda en la mesa de ese país.

Otras preparaciones típicas son las **quesadillas de flor de calabaza**, que consisten en una tortilla cruda rellena con una sabrosa mezcla de carne hervida y luego dobladas y fritas o hechas al horno.

También pueden saborearse deliciosos **chiles rellenos de frijoles en puré**, recubiertos de grasa y fritos (**frijoles refritos**); o un plato aún más exótico: **pimientos rellenos de carne recubiertos de queso fresco y una salsa de nueces**, adornado todo con granos de granada (chiles en nogada).

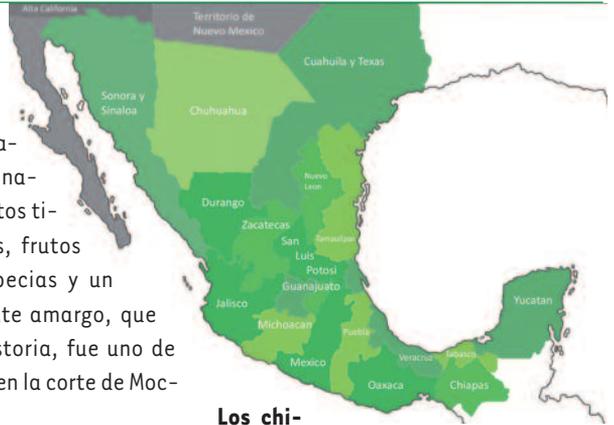
El **guachinango a la veracruzana**, es un sabroso pescado llamado pargo colorado con chiles jalapeños, en una suave salsa de jitomate ligeramente perfu-



mada con clavo y canela. Y para abundar, el **mole poblano** servido con guajalote, esa extraordinaria mezcla de distintos tipos de chiles secos, frutos secos, hierbas, especias y un poquito de chocolate amargo, que según cuenta la historia, fue uno de los platos favoritos en la corte de Moctezuma.

PICANTE EL CHILE

Junto con el maíz y los frijoles, los chiles desempeñan un papel vital en la cocina mejicana. Se desconoce aún el cálculo exacto de las variedades existentes de chiles existentes, aunque se sabe que la planta se cultivaba 700 años antes de Cristo. Sus semillas se propagan y fertilizan fácilmente y por ello existen en la actualidad numerosas modalidades diferentes.



Los chiles pueden ser dulces, picantes o muy picantes.

Al principio son de color verde y luego van cambiando al amarillo o rojo según maduran y algunos de ellos pasan por los tres colores en su ciclo vital. Se utilizan frescos o secos; algunos tienen la piel arrugada y otros lisos y demás de no ser picantes, picar algo o picar mucho, tienen un gran sabor.

En el mercado de San Juan, México, existen enormes pilas de jitomates maduros de color rojo intenso, montones de calabazas amarillas.

TORTILLAS, FRIJOL Y TOMATES

La masa para **tortillas** se compone de un maíz especial llamado cacahuazintle que, preparado y molido, se vende seco en forma de harina para masa.

Las tortillas constituyen un acompañamiento especial de la comida mejicana y se realizan utilizando una prensa para tortilla, invento colonial aún en uso. Las cocineras mejicanas forman una tortilla con la mano y luego la depositan en una sartén llamada comal o utilizan una prensa de hierro para estirla.

Los **frijoles** son otro ingrediente esencial de la cocina mejicana que se sirven en ollas de barro como acompañamiento o aparte, como un plato propio, no secos, sino más bien caldosos. En puré y fritos en grasa de cerdo, se denominan **frijoles refritos**, una pasta de de agradable sabor.

El tomate amarillo o rojo (**jitomate**) es un ingrediente de uso diario en la dieta mejicana. Ambos tipos de tomates se utilizan en salsa, así como en el guacamole, la salsa para ensaladas a base de aguacates, otro de los ingredientes esenciales de la cocina mejicana.





Ceviche de pescado y mariscos

Ingredientes (4 porciones)

Filet de pescado blanco	150 g
Langostinos	100 g
Pulpo	80 g
Almejas (peladas)	80 g
Cebolla morada o blanca	200 g
Chile	1 u
Zumo de limón pica	100 cc
Cilantro	1 cdta
Sal	una pizca
Pimienta	a gusto



PROCEDIMIENTO:

Cortar la cebolla en una fina Juliana (tiritas), el cilantro bien chico y el chile. En un bol mezclar todo y agregar el jugo de limón y condimentar.

Cortar en cubos bien chicos el pescado y agregárselo a la mezcla anterior. Los mariscos deben cocinarse previamente al vapor o en una cacerola. Luego unirlos a lo anterior. Servir bien frío y decorar con el limón pica.





Tacos de tinga

Ingredientes (4 porciones)

Suprema de pollo	300 g
Cebolla	100 g
Ajo	1 diente
Tomate	1 u
Cebolla	150 g
Chile chipotle adobado	80 g
Aceite	cant. nec.
Sal	una pizca
Pimienta	una pizca
Hierbas	cant. nec.
Tortillas de maíz	12 unid.



PROCEDIMIENTO

Colocar en una olla la pechuga a hervir en agua con sal, la cebolla en cuartos, el ajo, y algunas hierbas para perfumar. Cocinar aproximadamente 40 min. Una vez cocido y frío, desmenuzar.



Cocinar aproximadamente 40 min. Una vez cocido y frío, desmenuzar.



ARMADO

En una plancha o sartén sin nada de materia grasa dorar de ambos lados las tortillas, colocarle la tinga y acompañar con la salsa que más le guste.

CALDILLO

En una sartén, rehogar la cebolla cortada en Juliana y reservar.

Por otro lado procesar el tomate y el ajo y colar. Unir a la cebolla y el pollo. Agregar el chile chipotle entero. Verificar la sazón y dejar cocinar a fuego medio hasta reducir y obtener una consistencia espesa.





Guacamole

PROCEDIMIENTO:

Cortar la cebolla y el tomate (sin las semillas) en cubos pequeños y reservar. Por otro lado, retirar la cáscara y la semilla de los aguaca-

tes (paltas) y con un tenedor pisarla suavemente. Agregarle el jugo de limón, la cebolla y el tomate. Picar el cilantro y sazonar. Fritar las tortillas cortadas en triángulos.

Ingredientes (4 porciones)

Aguacate (palta)	2 u
Cebolla	150 g
Tomate	150 g
Limón	2 u
Cilantro	15 g
Aceite	20 cc
Sal	una pizca
Pimienta	una pizca
Tortillas de maíz	





Tamales de cerdo

Ingredientes (4 porciones)

Masa de maíz (nixtamal) (20 x 20)	1 kg.
Caldo de la cocción de la carne	250 cc
Grasa de cerdo	200 g
Polvo de hornear	1 cda
Sal	una pizca

Relleno

Pulpa de cerdo	500 g
Caldo de carne	500 cc
Cebolla	1 u
Papas	2 u
Aceitunas verdes	150 g
Grasa de cerdo	40 g
Chiles anchos	3 g
Ajo	3 dientes
Tomate	100 g
Chile poblano	3 u
Orégano fresco	cant. nec.
Hojas de plátanos	6 u

PROCEDIMIENTO:

Cocinar 1 hora la carne con los ajos y la cebolla cortada en cuartos y cubrir con caldo. Desmenuzar la carne y reservar. Por otro lado guardar el caldo obtenido para la masa.

MASA: Con una batidora batir la masa con la grasa de cerdo en forma de pomada, el polvo de hornear, la sal e ir agregando de a poco el caldo (durante 15 minutos) hasta lograr que la masa esponjosa y ligera.

RELLENO: En una sartén colocar la grasa y freír allí la carne de cerdo desmenuzada, agregarle las aceitunas, las papas y los tomates cortados en pequeños cubos. Licuar los chiles anchos y agregarlos a la cocción anterior, sazonar y cocinar tapado hasta que las papas estén tiernas. Reservar.

Cortar los chiles poblanos en tiras finas. Armar los tamales colocando un poco de masa, relleno, tiras de chile poblano y cubrir con masa, hacer presión con las hojas y cerrarlos.

Cocinar los tamales al vapor hasta que se desprendan solos de las hojas.



Curiosidades



Las especias en la cocina mexicana

Las especias son indispensables en la cocina mexicana desde hace mucho tiempo, pero a veces no se sabe cuáles son las que hay que usar y para qué sirven ya que con las especias se puede mejorar el sabor, o la duración, o mejorar el aroma ó incluso conseguir una mejor digestión. Por eso mencionamos algunas y brindamos tips para usarlas con los ingredientes adecuados.

Canela: Se utiliza fundamentalmente para elaborar postres y bebidas. Aunque muchos cocineros ya la incluyen para aderezar platos salados, sobre todo carnes y arroces. También se dice que tiene propiedades afrodisíacas y digestivas. Se utiliza tanto en rama como en polvo.

Anís: su semilla se ha utilizado tradicionalmente para elaborar licores. También con esta especia se enriquecen postres, pasteles, tartas y productos de repostería. Sus hojas, en estado fresco, dotan de un aroma especial a las carnes. Además, el anís ayuda a disminuir la formación de gases y facilitar su expulsión.

Cilantro: De aspecto similar al perejil aunque de sabor distinto, se considera imprescindible en culturas culinarias como la mexicana y la tailandesa. Del cilantro se aprovechan las hojas, las semillas e incluso la raíz para darle un toque diferente a recetas de carnes y pescados, así como panes o dulces.

Clavo de olor: recurrimos a él para obtener sabores fuertes. El clavo molido, está presentes en recetas hechas a base de carne, pescado y marisco, así como dulces, guisos y bebidas.

Comino: junto con el laurel y el perejil, forma parte de las especias cuyo buen uso facilita los procesos digestivos.

Hierbabuena: su sabor y aroma es el más fuerte de todas las variedades de la menta, algo que la convierte en un condimento indispensable para cocinar sopas, cocidos, guisos, verduras y estofados. Tiene propiedades digestivas e intestinales y es el ingrediente básico del té verde africano. También se aplica a bebidas, cócteles y postres. Se puede usar para decorar platos

Laurel: Condimento para sopas, caldos, estofados, carnes y pescados. Pese a su buen sabor, debemos tener especial precaución y retirar las hojas antes de servir, pues no son digeribles y puede provocar indigestiones.

Orégano: esta hierba aromática sirve para condimentar pizza, pastas, así como carnes de todo tipo, rellenos, ensaladas y huevos. Forma parte de las especias que reducen los gases intestinales, como el laurel o el tomillo.

Pimentón: condimento perfecto para conceder a la comida sabores entre picantes y dulces, y darle un toque de color.

Romero: Es ligero y fresco y va muy bien con las carnes de caza. Su sabor único se aprovecha para acompañar platos fuertes y grasos como asados, guisos, escabeches.

Tomillo: de propiedades aromáticas, potencia caldos, verduras, carnes, rellenos y sopas, especialmente recetas provistas de tomate. Y también sirve para conservar los platillos.