

LOS OTROS FRIJOLES

MÉXICO ES RICO EN VARIEDADES CRIOLLAS Y LA FORMA DE PRESERVARLAS ES ECHÁNDOLAS A LA OLLA

TERESA RODRÍGUEZ

Aunque los anaqueles del supermercado hagan pensar lo contrario, la variedad de frijoles criollos a lo largo y ancho de la República va más allá de peruanos y flor de mayo. “México es centro de diversidad de frijoles, con 58 de las aproximadamente 70 especies del continente”, señala la Comisión Nacional para la Biodiversidad (Conabio).

Estas leguminosas, prácticamente, se cosechan en todo el País -México es el séptimo lugar en la producción mundial- y algunos investigadores señalan este territorio como su centro de origen. Sin embargo, la oferta común quedó reducida a un puñado de ejemplares debido a escasez de agua, falta de identidad, industrialización, abandono de la tierra y una economía globalizada.

FRIJOLES CRIOLLOS DE LA OLLA

4 porciones ● 2 horas ● sencillo

4 tazas de ayocotes negros gordos o frijoles de temporada + ¼ de cebolla blanca + 1 diente de ajo + 1 rama de epazote + 1 chile serrano + Sal artesanal + Agua
Montaje Queso fresco + Tostadas tatemadas al comal

PREPARACIÓN

Limpia los frijoles para retirar piedras o basuritas. Disponer todos los ingredientes en una olla a fuego alto hasta romper el hervor. Bajar a fuego medio, tapar la olla y cocer durante 1½ horas o hasta suavizar los frijoles. Servir con queso fresco rallado y acompañar con las tostadas.

ABANDERADOS DE MÉXICO

Han llevado los sabores e ingredientes de nuestro País a Londres, Madrid, París... conoce la historia de cuatro chefs que ponen en alto a la cocina mexicana.

10

VIERNES 17 / 09 / 2021 buenamesa@reforma.com

buenamesa

Editora: Teresa Rodríguez

@reformabmesa

555 628 7256

555 628 7256



SOPES DE FRIJOL CON PUERCO

4 porciones ● 2½ horas ● sencillo

4 tazas de frijol negro bola + 400 gramos de cabeza de lomo de cerdo en trozos + 1 rama de epazote + ½ cebolla blanca + 2 dientes de ajo + 1 chile serrano + Sal artesanal
Montaje 4 sopas de masa de maíz azul o blanco + 4 cucharadas de cebolla blanca picada + 1 chile serrano picado + ½ taza de jugo de limón + Verdolagas + Rabanitos fileteados

PREPARACIÓN

Limpia los frijoles para retirar piedras o basura. Disponer los ingredientes en una olla. Cocer durante 1 hora o hasta suavizar los frijoles. Colar y separar los frijoles. Dejar el cerdo cocerse en el caldo durante una hora más. Rectificar sazón, separar y deshebrar la carne. Mezclar con los frijoles.
Montaje Calentar los sopas y disponer el frijol con puerco. Mezclar la cebolla y el chile con el limón, colocar encima. Decorar con verdolagas y rábanos.

Recetas cortesía de Lula Martín del Campo, chef de Cascabel y Marea

TESORO DESAIRADO

Llamado “eti” o “etle” en náhuatl, el frijol se domesticó hace aproximadamente 8 mil años. Y de alguna forma, aún misteriosa para los académicos, los indígenas descubrieron su perfecta mancuerna biológica y nutricional.

“Maíz, frijol y chile son la base de nuestra alimentación y su importancia es en conjunto. Yo no los concibo uno sin el otro y, de los tres, el frijol es el más olvidado.”

“Cuando pongo frijoles en un menú, siempre me los cambian, los pelusean. Puedo entender que sea porque resultan medio indigestos, pero también lo dicen como: ‘es comida de casa, de campesino’; cuando, para mí, son de los alimentos más sofisticados y poderosos de nuestra gastronomía”, reconoce Lula Martín del Campo, chef de Cascabel.

Tras darse cuenta de que, dada la escasa demanda, muchas variedades endémicas están en peligro de extinción, la cocinera decidió promoverlas. En Cascabel pueden degustarse platillos con ayocotes, vaquitas, sangre de toro... cultivados por pequeños productores.

A LA OLLA

Tiempos de cocción y texturas resultantes varían según la variedad, pero el principio para integrarlos en cualquier menú es el mismo.

“Hay que darles el mismo tratamiento. Primer paso: los escoges; segundo, los pones a remojar, eso es opcional, y tercero, los pones a cocer con suficiente agua. Mi estilo es siempre con epazote, ajo, cebolla, chile verde y sal. Hay quien varía los chiles y las hierbas”, dice la chef.

“Estos pequeños productores son autosustentables y comercializan lo que les sobra. Estos frijoles son como tesoros, porque no siempre hay”, recalca la cocinera, quien visitó Ozumba, Edomex, para familiarizarse con la siembra.

Silke German, fundadora de La Comandanta, una iniciativa enfocada en el rescate y promoción de alimentos criollos, que ha logrado introducir diversas variedades en los anaqueles de City Market, Liverpool y El Palacio de Hierro, reconoce que lo complicado es ubicar a los productores.

“Quedan muy pocos con esas semillas heredadas de generación en generación. Trabajamos con productores directos, porque nadie cuida mejor la tierra que los propios campesinos y buscamos variedades distintas a las del súper, para que la gente empiece a entender esta biodiversidad.”

“De pronto, encontramos 50 o 100 kilos; a veces, media tonelada; pero, rara vez, una tonelada. Vamos de pueblo en pueblo, recolectando y pidiendo que sigan sembrando con la promesa de comprar a precio justo”, describe German, quien empaqueta o vende a granel 14 variedades.

Una vez cocidos, la cocinera aprovecha ayocotes y vaquitas en ensaladas y utiliza su caldo como fondo o base en otros platos; por su textura, los sangre de toro le resultan perfectos en crema (sin lácteos); y los negros bola, para guisos caldosos, como el frijol con puerco, o para enfrijoladas.

Silke recalca la importancia de que estas variedades se vuelvan comunes en las cocinas de casa, pues sólo así podrán preservarse las semillas y los métodos de cultivo ancestrales.

ENSALADA DE NOPAL CON FRIJOL VAQUITA NEGRO

4 porciones ● 1½ horas ● sencillo

Frijoles 3 tazas de frijol vaquita negro + ¼ de cebolla blanca + 1 diente de ajo + Sal artesanal + 1 chile serrano **Vinagreta** + 2 cucharadas de vinagre de manzana + ½ taza de aceite de oliva + 1 cucharada de orégano seco + Sal artesanal
Ensalada 2 nopales medianos en juliana + ¼ de cebolla morada en pluma + 1 taza de jitomates cherry en mitades + 3 cucharadas de queso cotija desmoronado

PREPARACIÓN

Frijoles Limpia los frijoles para retirar piedras o basuritas. Disponer todos los ingredientes en una olla a fuego alto hasta romper el hervor. Bajar a fuego medio, tapar la olla y cocer durante 1 hora. Dejar enfriar y colar. **Vinagreta** Mezclar todos los ingredientes con un batidor globo hasta emulsionar. **Ensalada** Disponer los nopales en una charola y cubrir con sal gruesa. Dejar reposar durante ½ hora. Enjuagar bajo el chorro de agua. Integrar nopales, frijoles y cebolla. Mezclar con la vinagreta. Disponer la ensalada en platos alargados y decorar con los jitomates y el queso.

EXPLORA LA VARIEDAD



VAQUITA NEGRO

● De Tlalamac, Edomex
● De sabor ligero, perfecto para incluirse en ensaladas y como relleno de chiles.

AYOCOTE NEGRO GORDO

● De Tepetlixpa, Edomex
● En las cocinas tradicionales suelen hallarse en mole, con o sin carne, o como relleno de tlacoyos.

AYOCOTE CAFÉ

● De Puebla ● La cocinera de Cascabel los agrega a platillos tipo fabada o a los mejillones a la cerveza.

SANGRE DE TORO

● De Hidalgo y Morelos ● Su caldo sedoso y con gran sabor, lo hace ideal para una crema sin lácteos.

VAQUITA ROJO

● De Tlayacapan, Morelos ● Es arriñonado y más cremoso, amantequillado; perfecto para dips o purés.

AYOCOTE MORADO

● De Tepetlixpa, Edomex ● De corteza gruesa, necesita mayor tiempo de cocción. Carnoso, es ideal para frijoles de la olla.

NEGRO BOLA ● De

Tlalamac, Estado de México ● Idóneo para enfrijoladas y platos de cuchara, como frijol con puerco.

SÚPER NUTRITIVO

“Sobre el frijol, a pesar de ser parte fundamental de la dieta del mexicano, muchas veces se ignora que posee un alto valor nutricional, con gran contenido de fibras, proteínas, algunos minerales y folatos, entre otros compuestos”.

Fuente: “El frijol. Algo más que proteína”, de Conacyt.

DÓNDE COMPRAR

- comandanta.com
- delachinampa.mx
- City Market



ENRIQUE CASARRUBIAS OXTE, PARÍS

SIEMPRE RECORRO LAS MESAS DURANTE EL SERVICIO. UN DÍA LE PREGUNTE A UNA SEÑORA SI LE HABÍA GUSTADO LA COMIDA Y SE PUSO A LLORAR. LUEGO ME EXPLICÓ QUE LA TRANSPORTE A MÉXICO Y A SU INFANCIA, ESA ES MI MAYOR GRATIFICACIÓN.



Dicen que todos los caminos culinarios llevan a Francia y fue en la capital gala donde Enrique comenzó a forjar su sueño, aprendió estrictas técnicas y comprendió la importancia de los ingredientes.

“Hace 20 años, a diferencia de Francia –tan orgullosa de sus productos, que presenta carne y pan en vitrinas que parecen boutiques de lujo–, en México se prefería consumir lo extranjero. Allí entendí que eso era parte del liderazgo de su cocina”, recuerda.

Después de trabajar en Irlanda, Bélgica y Hong Kong, regresó a París. Luego, dejó su puesto en un restaurante con estrellas Michelin para iniciar su proyecto.

“Cuando llegué a Francia, tuve malas experiencias con chefs que me decían que los mexicanos no saben trabajar; incluso hubo compatriotas que me dijeron: ‘¿por qué abrir un restaurante mexicano si llevas tantos años en restaurantes reconocidos?’”.

Para él, las complicaciones endulzan las victorias y aquellos comentarios negativos atizaron el impulso para abrir Oxte.



El nombre del restaurante, ubicado cerca del Arco del Triunfo, es un homenaje a los municipios de origen de sus padres: Oxtotitlán, Guerrero y Tenango del Valle, Estado de México.

“Trabajamos puntos base de las cocinas de México: moles, salsas, adobos, marinadas y maíz.”

“Varios integrantes de mi familia son carniceros y yo fui taquero, vendía tacos de cecina y chorizo en Toluca, eso también forma parte de la propuesta fusionada con técnicas francesas y muchos otros recuerdos”.

Al inicio, el producto fue difícil de conseguir. Utilizaba, por ejemplo, huitlacoche y epazote deshidratados y mezclados con maíz. Conforme la fama de Oxte corrió de boca en boca, los proveedores también se interesaron.

“Un día, nuestro productor de maíz subió una foto quejándose de una plaga (huitlacoche) en sus campos, alegando que tendría

que quemarlos, le llamé y le dije que me lo vendiera. Subimos una foto y se creó un boom.”

“Ahora tengo más producto y muchos chefs franceses están incorporándolo a sus preparaciones”, presume Enrique.

En enero de este año, el restaurante recibió su primera estrella de la Guía Michelin.

“Fue una grata recompensa a nuestro trabajo en equipo, pero, por el contexto, estábamos dedicados a salvar el negocio.”

“Jamás me hubiera imaginado poner platillos en cajas de cartón o para llevar. La pandemia nos enseñó a reaccionar rápido porque no podíamos quedarnos de brazos cruzados, esperando una respuesta. Un mexicano siempre va a saber adaptarse y encontrarle el lado bueno a las cosas”.

EMBAJADORES CULINARIOS

CUATRO MEXICANOS QUE HAN TRIUNFADO EN EL EXTRANEJRO HABLAN DE SUS PROPUESTAS, VICISITUDES Y CÓMO ENFRENTARON LA PANDEMIA

NAYELI ESTRADA

La curiosidad lo empujó a la cocina, tras experimentar en casa, a los 12 años se unió a los fogones de una organización cultural, donde pasaba fines de semana y jornadas después de la escuela.

“Estuve con el chef Eduardo Pérez casi hasta los 18 años, que me fui de México. Mi primera experiencia fuera, en India, fue desconcertante: descubrir una cultura muy distinta en tradiciones, ingredientes y en la manera de comer; algo que me llamó la atención fue la celebración hacia la comida, por nutrir a la gente y sobre todo su parte espiritual”, relata.

Aquello abrió su campo de visión, sumó ingredientes, especias y técnicas y fue la primera parada en una aventura por nueve países, cuyas influencias impregnarían la cocina de La Condesa.

El camino no fue siempre fácil, Indra es extrovertido, curioso, y más de una vez encontró obstáculos en las jerarquías y rigidez de las cocinas a su paso.

“Mi sueño siempre fue abrir un restaurante, inicialmente en México, en la Condesa. Después de alcanzar muchas metas profesionales, decidí proponer mi visión y París me pareció un reto.”

“Mi cocina es una síntesis de mi vida, de lo que he hecho, visto, de los países en los que he estado, de la gente que he conocido... una cocina multisensorial”, detalla.

La culinaria de la Península de Yucatán ocupa un lugar especial entre las influencias que definen la propuesta de La Condesa.

“Uno de los platillos está basado en el tikin xic, que representa recuerdos de mi infancia en Cozumel e Isla Mujeres, prepa-

rado con técnicas para pescado, que aprendí durante mi estancia en Japón”, explica Carrillo.

Para Indra, México vive un gran momento culinario con talentos dignos de reconocerse dentro y fuera del País, entre ellos menciona a Alex Méndez, en Mérida; Alfredo Villanueva, en Ensenada, y Alejandro Villagómez, en La Paz.

Durante la pandemia, cocinó para hospitales, personas en situación de calle y recaudó fondos para la gente de Yucatán; ahora, se enfoca en renovar su propuesta y espacio.

“Tengo nuevo menú y quiero seguir en la creación y mejora constante; para mí, eso y seguir aprendiendo es lo más importante: llevar cada vez más lejos la precisión y experiencia que la gente tenga en La Condesa”.

EL MOMENTO EN QUE ESTÁ MÉXICO, A NIVEL GASTRONÓMICO, ME DA MUCHO ORGULLO. AHORA TENEMOS MUCHO MÁS PRESENTE LAS COCINAS REGIONALES Y EL PRODUCTO.



INDRA CARRILLO LA CONDESA, PARÍS



Rebanadas

CONY DELANTAL conydelantal@reformamex.com

COMPLACER AL CLUB DE TOBY

El domingo pasado, sin previo aviso, mi marido llegó a la casa con dos amigos para ver un partido de la NFL. Como me tomó por sorpresa, les destapé una cerveza y serví algo de charcutería en lo que ordenaba comida.

Por suerte, recordé que una de mis sobrinas me recomendó unas hamburguesas al carbón, que me parecieron ideales para la ocasión. Este pequeño local se llama ALB y se encuentra en el 415 de Félix Cuevas.

Escribí, vía WhatsApp, al (56) 3000-4986 y ordené hamburguesas tradiciona-

les (\$110 c/u), hawaianas (\$150 c/u) y BBQ (\$130 c/u). También pedí varias órdenes de papas a la francesa (\$15 c/u) y cervezas artesanales (\$70), tienen Doña Macabra clara y Ríos, en sus variantes Río Rojo y Dúo Río.

Pasé a recoger el pedido mientras mi marido atendía a los invitados, pero si no quieren salir de casa pueden pedir a través de Rappi y, si viven cerca del local, ellos mismos entregan.

Cuando volví, encontré un pequeño grupo de famélicos dispuesto a devorar las succulentas hamburguesas que llevaba conmigo. Yo elegí la tradicional, que francamente me encantó.

Esa se prepara con pan artesanal; puede elegirse entre los de parmesano, ajo con cebolla o finas hierbas. Opté por el de ajo con cebolla. En medio se coloca la carne importada, cocida al carbón, jitomate, lechuga italiana, cátsup, mayonesa, mostaza, jalapeño y pepinillos.

Me gustó porque la preparación es casera, pero con un delicioso toque gourmet. El pan tiene una consistencia suave y el paladar agradece ese sutil toque de la cebolla. La carne seduce por su jugosa consistencia, que se fusiona maravillosamente con el resto de los ingredientes.

Los invitados quedaron más que felices con las hamburguesas a la BBQ. Además de los ingredientes que lleva la tradicional, ésta se prepara con tocino, queso manchego, jamón, jalapeño, cebolla caramelizada y salsa BBQ. El agradable sabor de la salsa da un toque riquísimo y distinto. El ligero ahumado de la carne redondea la perfección.

Finalmente, aunque mi marido no era gran entusiasta de la hamburguesa hawaiana, al probar la que hacen en ALB se rindió a sus encantos. La piña le da un acento ácido pero sabroso.

Unas papas súper crunchy, a las que le pusimos un poquitito de mostaza y cátsup, fueron el acompañante ideal.

Si ustedes, como yo, se encuentran en un apuro y no quieren quedar mal con la comida, les recomiendo probar estas hamburguesas caseras de lo más cumplidoras.

TAMALES TAMARY

Una de mis mejores amigas es fanática de los tamales. El otro día la invité, en compañía de su marido, a cenar a mi casa. Para consentirla, armé una extraordinaria tamaliza con ayuda de Tamales Tamary.

En este estable preparan tamales gourmet y tienen un menú amplio y delicioso, según pudimos comprobar. Aunque

se me fue la mano ordenando, ninguno nos resistimos a probar cada variedad.

No exagero si les digo que son los mejores tamales que he probado en mucho, pero mucho tiempo. Ordené de mole artesanal con pollo de libre pastoreo (de San Andrés Totoltepec); de salsa verde, también con pollo; de chicharrón prensado con salsa de guajillo y morita; de hoja santa con hongos silvestres y guajillo; de tinga; de salsa molcajetada roja con chapulines, y de frijol.

Como postre, pedí el de frutos rojos y el de cacao con chispas de chocolate. Cada uno cuesta \$40 pesos, excepto los keto que cuestan \$50. Todos llegaron perfectamente empacados, el comensal tiene la opción de pedirlos fríos o calientes, y traen listoncitos de color para identificar los sabores.

Con un buen vino tinto disfrutamos los tamales, que a todos nos encantaron porque

no están para nada secos. En lugar de estar rellenos, por ejemplo, con mole y pollo, éste viene a lo largo y ancho del tamal, en la parte superior. No es la raquítica porción que he visto en otros lugares.

Las piezas son delgadas y tienen vegetarianos, tradicionales, oaxaqueños, bajos en grasa, keto y de temporada. Los que probamos, que no fueron pocos, nos volvieron locos a los cuatro. Son una estupenda opción para armar una gran tamaliza.

Se ordena vía WhatsApp (56) 2740-8034 y (55) 8617-0808. Físicamente están dentro del Mercado del Carmen, en San Ángel. Les recomiendo mucho darse un gustito con estas delicias.

@reformabmesa

Mira las fotos de los platillos reseñados en Instagram.



ROBERTO RUIZ BARRACUDA MX, MADRID

“Tuve muchos aprendizajes de Punto MX: la constancia y la perseverancia logran cosas únicas, como ganar la primera estrella Michelin para la cocina mexicana”, reconoce Roberto.

La pandemia arrasó con su restaurante Punto MX, pero el ingenio y la experiencia de Ruiz han hecho renacer varias aves fé-nix de un solo puño de cenizas.

“Soy mexicano, a veces eso te hace entender muchos beneficios y carencias que te impulsan a buscar más. Había que salir adelante como fuera: teníamos un equipo de 120 personas al que no podíamos defraudar”, cuenta.

El cocinero dedicó las tres semanas de estrictos confinamientos en España a investigar, observar qué se hacía en el mundo y lanzar una propuesta: usando como cuartel la pizzería de un

amigo, comenzó a hacer delivery con actitud y economía de guerra.

“Hoy ya tenemos tres locales, lo estamos tomando muy en serio, porque queremos crecer mucho. Buscamos la oportunidad de la ruina, sobrevivir en un momento de mucha desesperación.

“Al final, lo logramos de una forma muy positiva. Cerrar el primer restaurante mexicano con estrella Michelin fue muy duro, pero fue la mejor decisión”.

Roberto suma 15 años viviendo fuera de México y cree firmemente que el cariño con que se nos recibe fuera de nuestras fronteras puede canalizarse también a nuestras cocinas.

“A partir de Punto MX, empezaron a surgir muchísimos restaurantes mexicanos y taquerías. Había un México que ya estaba explicado. Por primera vez, el mundo se tomó el tiempo de voltear a vernos con seriedad y descubrir que la cocina tex mex no es la cocina mexicana.

“Estoy convencido que está entre las cocinas de mayor éxito. Nosotros lo vivimos con nuestros proyectos: después de la emergencia sanitaria, en un momento tan complicado, este es el año que más aperturas hemos tenido”.

Barracuda MX es un espacio grande con terraza abierta, más cercano, de menor precio, donde se rinde homenaje a grandes productos del México “desconocido”.

“Quise apostar por lo simple. Cuando terminé de estudiar, me fui a vivir a Mazatlán, con Diego Becerra, y la cocina de ese lugar me encantó, está llena de influencias asiáticas, desde la Nao de China, pescados, técnicas de deshidratación... es muy propositiva práctica, nítida y cercana”.

Lo más difícil de servir comida mexicana en el extranjero, explica, son los ingredientes. Sembrarlos sabiendo que es probable que no se den.

Ahora, el empresario tiene los ojos puestos en Colombia.

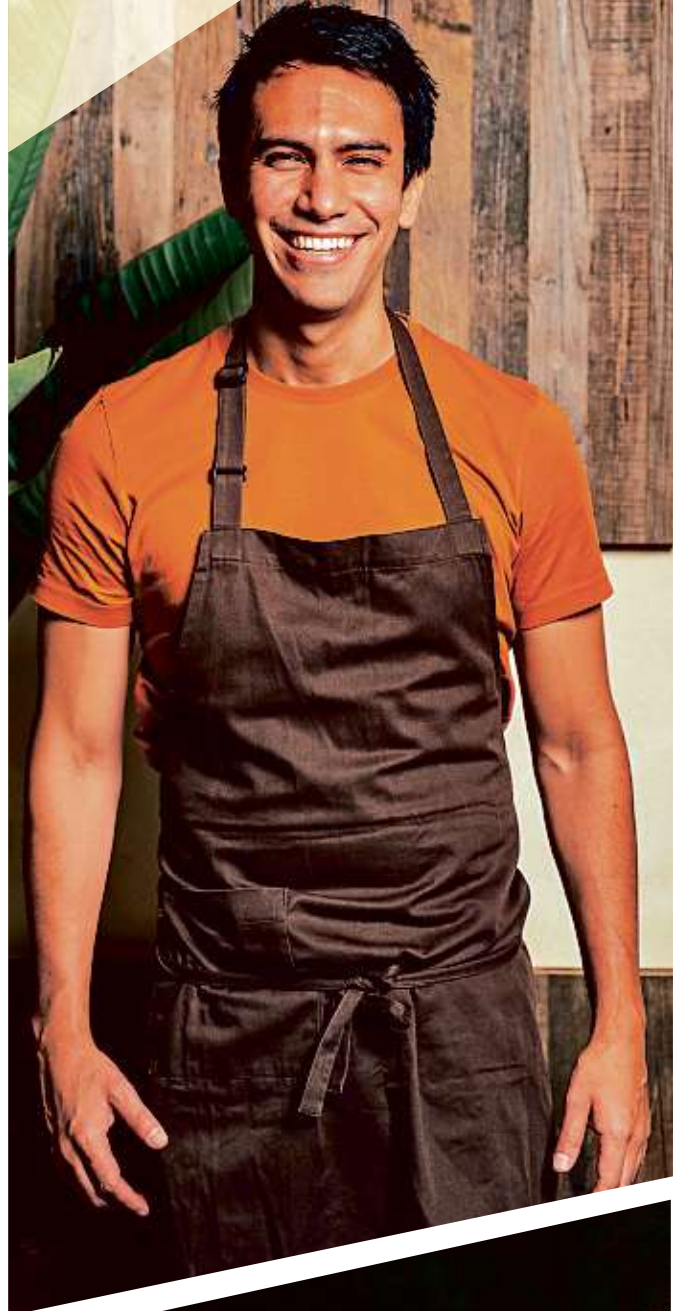
“Es la primera vez que hablo de mi proyecto más inmediato: Punta Baja, con inspiración en Baja California, abre a mediados de octubre, en Colombia”.

DESPUÉS DEL ENCIERRO NO ME VEÍA COMO CLIENTE EN PUNTO MX, PAGANDO 180 EUROS, RECIBIENDO EXPLICACIÓN DE UN PLATO DESDE LA SEMILLA. LO QUE YO QUERÍA ERA VER A MIS AMIGOS, NO VER A LOS MESEROS CON EXPLICACIONES INFINITAS. ESO FUE LO QUE ME IMPULSO A PLANTEAR OTRO TIPO DE RESTAURANTE”



Cortesía de los chefs

SANTIAGO LASTRA KOL, LONDRES



Después de recorrer 27 países, este cocinero nómada encontró en Londres un lugar para establecer su proyecto, aún en tiempos de pandemia.

Las recompensas ya afloran: Kol ha sido recientemente galardonado como Mejor Nuevo Restaurante en Europa, por La Liste.

El amor por los fogones surgió a los 13 años, en el restaurante cuernavacense Formaggio; pero su pasión por profesar los sabores de México nació en un tren.

“Después de 10 años trabajando en restaurantes de diferentes países, me instalé en Copenhague. Durante una semana de vacaciones, un amigo me invitó a organizar una cena mexicana en el restaurante de su papá.

“Todas las entradas se habían vendido y, en el tren camino a Suecia, me dijo que no había conseguido ninguno de los ingredientes que yo había pedido; pensé en utilizar productos suecos que recordaran sabores mexicanos y fue todo un éxito; le llamaron ‘cocina mexicana nórdica’.

Lastra desarrolló experiencias similares en Londres y en Italia, así surgió la inspiración para Kol. Sus referentes: René Redzepi, con quien trabajó en Noma, y las cocineras tradicionales de México.

“Hoy defino mi cocina como ‘mexican soul, british ingredients’ (alma mexicana, ingredientes británicos)”, explica.

Para este cocinero esa alma no está delimitada por fronteras territoriales sino por la cultura y personalidad de sus habitantes.

Forjar su propuesta no ha sido fácil. El primer reto: ser el nuevo y el extranjero, demostrar que sabes y puedes hacerlo.

“Cuando viví en Dinamarca, tenía 50 euros en la bolsa y dormía en el suelo de un sótano, y mi vida fue así por seis meses. Tienes que sacrificar muchas cosas, si quieres seguir la cocina como profesión, tienes que dejar todo para hacer una sola cosa, y nunca sabes a dónde va a llevarte”.

Tras llegar a Londres, en 2017, con una idea fija, Santiago gastó todos sus ahorros viajando por Reino Unido para entender sus productos y tradiciones.

“Después de encontrar inversionistas, nos tardamos un año en poder tener el local, porque había más de 50 ofertas y es mi primer restaurante”, cuenta.

“Una de las cosas que me llevo de esto es que la inocencia (no la ignorancia) es una bendición: el hecho de no saber qué tan difíciles son las cosas y cómo hacerlas. Cada vez que logras algo te vuelves un poco menos inocente, pero eso no hay que perderlo”.

Kol abrió en octubre de 2020, sólo dos semanas. Luego vendría un periodo de hibernación forzada por los confinamientos. Ahora, suma tres meses de operación.

“Fue una locura, pero necesitaba hacerlo en ese momento, porque si vas a esperar a que el mundo sea perfecto para hacer algo, nunca vas a hacer nada”.



LOS MEXICANOS SOMOS DIVERTIDOS, PICANTES, CREATIVOS... Y ESO SE PLASMA EN NUESTRAS COCINAS. EN MÉXICO, NUNCA SABES QUÉ VA A PASAR AL DÍA SIGUIENTE, SOMOS ESPONTÁNEOS Y ESO SE REFLEJA EN NUESTRA COMIDA”



Sierra Blanca Zinfandel Rosé

Vino rosado elaborado con la uva zinfandel por medio de maceración corta, dando como resultado un vino fresco, agradable y amable con una marcada y refrescante acidez que lo hace el acompañante ideal para una gran variedad de platillos entre los que destaca el Chile en Nogada.

Vino emblemático de ésta temporada.



EVITA EL EXCESO



Cortesía Maureen M. Evans



¡VAYA QUE SON SUCULENTAS!

CABUCHES, GARAMBULLOS, PITAYAS... LAS CACTÁCEAS TIENEN MUCHO QUE PONER EN EL PLATO

TERESA RODRÍGUEZ

Más allá de nopales y tunas, las cactáceas ofrecen a la cocina hojas, tallos, flores y frutos. Son los grupos indígenas quienes, desde la época prehispánica, han sabido aprovechar sus beneficios incluyéndolos en la dieta, señala el biólogo Gabriel Olalde.



NO LO CONSUMAS
LAS BIZNAGAS o tallos toneliformes, que llegan a medir entre uno y dos metros, y de donde se extrae el acitrón, están EN PELIGRO DE EXTINCIÓN. Tardan 50 años en crecer, así que mejor EVITA ESTE INGREDIENTE en tus recetas.



DESCUBRE TODO SU POTENCIAL GASTRONÓMICO:

- **De entre las flores**, son conocidas la de la cruceta, la del garambullo y la de los nopales, que se comen en guisos o capeadas. Los cabuches, botones del género Ferocactus, sumamente apreciados, pueden encontrarse en conserva.
- **Si de frutos se trata**, a tunas y xoconostles, se suman pitayas, pitahayas, jiotillas, guamuchis, garambullos y chilitos (muy pequeños, de color rosa y sabor agri dulce), utilizados para elaborar aguas frescas, paletas, nieves, mermeladas y hasta licores.
- **Todos los nopales –tallos de distintas especies–** son comestibles. Aunque se cultivan en Asia, África y Europa, es en México donde hay mayor diversidad. Su sabor, cantidad de espinas y mucilago varía según la especie.
- **Otro tallo comestible** es la llamada cruceta –tiene cuatro costillas y al cortarse forma una cruz–, que pertenece a una cactácea columnar común en selvas y bosques. Se consume cocida o cruda.
- **Las hojas laminares** son usadas como verduras en guisos y ensaladas. Su sabor es ácido, más suave que el del nopal y también hay presencia de mucilago.

Fuente: biólogo Gabriel Olalde

Sugerencias del gourmet

G.L. OTHÓN

glothon@reformacom

HABLAR EL MISMO IDIOMA

La parte baja de las Lomas, gradualmente, se ha llenado de restaurantes; pocos con el gran éxito de Mallorca

Es una sucursal de la panadería madrileña, casi centenaria, famosa por sus charolas de sándwiches, panes de buena calidad y muchas sucursales. No siempre se traducen bien las importaciones, pero hay cosas en las que hablamos el mismo idioma, y no sólo es castellano.

El servicio es excelente, ágil y presente. De alguna forma se las arreglan para corriendo, casi de puntitas, atender casa llena todas las mañanas, sin importar día de la semana. Alguien aparece siempre cuando se le necesita.

El café, muy rico; pero el Chocolate especial Mallorca (\$90), imperdible. Llega una gran taza cubierta con una red de chocolate y un gran malvisco casero. La tetera metálica japonesa resguarda una mezcla estilo español, densa, con la concentración más alta de chocolate permitida por la naturaleza de forma que aún pueda beberse. Con razón durante la Colonia era la bebida por excelencia para soportar el ayuno. Una taza de éstas da más batería que cinco de café, y además fomenta el buen humor.

Es divertido ver cómo, en cámara lenta, se funde la red y cae el malvisco para formar una alberca de delicia que bien vale la visita.

No tienen mayores pretensiones, pero ejecutan lo básico muy bien. Es increíble la gran diferencia que eso puede marcar. Los jugos no saben a que el del turno de las seis los exprimió. Sin importar las combinaciones, saben a recién hechos. El Antioxidante y MZNG (\$52, cada uno) se sirven muy generosamente en copas grandes, fríos y presumiendo buena fruta. Saben tan sanos que podrían compensar lo que estaba por venir.

Llega a la mesa pan caliente con un poco de aceite de oliva. Gran detalle. La carta tiene material para muchas visitas sin dejar de sorprenderse. La lista de preparaciones impresiona.

MALLORCA



SUGERENCIAS

+ Pochados en alcachofa y salsa de vino blanco \$195 + Chocolate especial Mallorca \$90 + Caracol con pasas al ron \$50

+ Explanada 710, Lomas (55) 1790-7505 + Ma a Vi de 7:30 a 23:00; Sá a Lu de 8:00 a 20:00

Se elige una opción extraordinaria por su simpleza, pero no por eso con menos mérito: Pan cristal tostado (\$185), tiene pan tomate y un tazoncito con más salsa tumaca, perfumada e intensa. Sí, sólo es jitomate crudo, aceite de oliva y sal, pero cuando es sencillo, todos los elementos deben ser prístinos. Se pide con un huevo estrellado que descansa sobre el pan tomate con rebanadas de jamón serrano. Impecable.

Los Pochados en alcachofa y salsa de vino blanco (\$195) llegan nadando en un pan con una deliciosa combinación cremosa y ligera de vino blanco, jamón y alcachofa. Sin más, son perfectos.

Hay que cerrar con pan dulce que se sirve caliente. Qué diferencia pueden hacer unos minutos de horno a la experiencia de los comensales. A tomar nota. Las conchas (\$50) con cubierta lisa son muy ricas, pero se debe ir por el camino de la tradición y comer el Caracol con pasas al ron (\$50) los frutos son rubios y saben a mucho ron, a tradición y a ganas de estar en Madrid.

El pan tiene consistencia perfecta: ligeramente crujiente por fuera, gracias al glaseado; suave, casi cremoso, al centro. Uno de los imperdibles de la Ciudad. Después de todo, hay una gran taza de chocolate esperando a sopearlo, con eso ya puede atacarse el resto del día.

LA selección DE ZONAVINO
by REFORMA



Rojalet
MOLTO VIVACE
\$289



#GRENACHEDAY



Astralabe
MOLTO VIVACE
\$815



Predicat
LA NAVAL
\$445




PÍDE TUS BOTELLAS:
☎ 55.4193.6616
☎ 55.5628.7575

Precios con IVA incluido | Sólo para mayores de 18 años | Aplican restricciones
EL ABUSO EN EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES NOCIVO PARA LA SALUD

@reformabmesa





¡SÍGANME LOS TRAGONES!

Encuentra recetas, recomendaciones de vino, restaurantes por descubrir...

