

CUINA

La cocina mexicana

Joan-Antoni Ferran

Diuen que els amics són per a les ocasions. Un servidor, doncs, aprofita l'amistat amb una mexicana, la Dra. Pilar Trespacios. Ella es dedica a la investigació en el camp de les ciències de l'alimentació i està casada amb un català també professor universitari. Per raons de feina, passen temporades a Mèxic i a Catalunya. Li demano tenir aquesta petita conversa sobre els costums alimentaris de la seva terra nadiua.

Un país amb tres cultures, amb una geografia tan variada, des de les altures de Mèxic DF al desert de Sonora, deu disposar per força d'un repertori culinari considerable. *Ars longa, vita brevis*, fa la dita. No podem pas aspirar ara a fer-ne un catàleg; amb una panoràmica general, acompanyada d'alguna pinzellada que altra, haurem complert. Penso. Comencem, doncs.

El primer dubte que tinc, en parlar de cuina mexicana, és si per aquí sabem massa bé que és o, fins i tot, si només n'hi ha una, amb petites variants. Sospito que al nostre país, per cuina mexicana ens ofereixen cuina *tex-mex*, que tinc por no sigui un híbrid de costums culinaris mexicans, mistificats pel *fast food* dels "gringos". Hi ha una cuina mexicana, o més d'una, segons els territoris, o les cultures ètniques? Quines?

Sí. Tienes razón en lo que refiere a los alimentos que se ofrecen en los restaurantes; sobre todo en las franquicias que hay en los Estados Unidos y que de allí pasan al resto del mundo. Es más bien una cocina *tex-mex*, con un gusto más dulce, más adaptado al paladar internacional; la cocina mexicana es más condimentada, con sabores más fuertes. Esto sería demasiado alejado del gusto europeo. Pero hay restaurantes de cocina mexicana auténtica; por ejemplo aquí, en

Barcelona. Aunque, tu sabes, Texas fue territorio mexicano hasta 1848 y, claro, hay mucha influencia (y mucha población mexicana, en esta parte) y su cocina es un híbrido.

El chile es originario de México, pero después fue llevado por los españoles al resto del mundo. Algunas especies que se cultivaron en África y regresaron a Estados Unidos, llevadas por franceses, ya no eran tan picantes. Por ejemplo, el *chili con carne* lo inventó un búlgaro de origen macedonio y lo llamó *Cincinatti chili*; por alguna razón pasó a llamarse *chili con carne*. No es más que frijoles con carne y un poco de chile, pero que no pica. Esto es algo de lo que ofrecen en estos sitios. O bien la tortilla de harina de trigo, que no es la habitual, si bien se consume en la parte norte de México. Para nosotros, la tortilla auténtica es elaborada con harina de maíz. El maíz nixtamalizado fue un descubrimiento de los aztecas y nahuas, precisamente para dar cohesión a las proteínas del maíz y poder elaborar una tortilla, porque sino se rompe; el tratamiento es agregar cal –carbonato cálcico– y agua, y hervirlo. Esto provoca un cambio en las proteínas y en la misma harina, que hace que pueda ser aglutinada y se pueda formar la tortilla. Los demás pueblos sudamericanos no lo conocieron, y esto ha hecho que en México el pueblo no sea deficiente en calcio. Con la masa se elaboran los tacos, las tostadas, las enchiladas, los sopes, los huaraches, los chilaquiles, las gorditas, las quesadillas, los tamales, y muchos, muchos platillos más que denominamos "antojitos"....

Ciertamente hay diferentes culturas y, por supuesto, todas tienen su propia cocina. La de los indígenas era muy equilibrada. En su iconografía nunca se ven obesos; no se han visto en México hasta la llegada de la influencia norteamericana. Se comía mucha fruta, verduras, pescado, el guajolote (pavo, le llaman aquí). Su dieta no era con tanta carne, sino que mezclaban cereales, leguminosas, todo lo propio de la región. La tortilla se complementaba con frijol. Un taco de tortilla con frijol sería el platillo más simple y más barato. Tiene una mezcla muy apropiada de aminoácidos, que dan lugar a una proteína de mejor calidad; complementado con un poco de tomate y chile, que le da vitamina C. Cada región tiene lo suyo... está la cocina yucateca, una de las más ricas, que tiene platos interesantes como la cochinita pibil, que es carne con achiote. Cerca del D. F. se preparan los mixiotes de pollo, los pambazos...; en la zona de Oaxaca tienen una gran variedad de guisos con moles rojo, verde o pipián, y el mole oaxaqueño o mole negro. Pero la receta tradicional sería la de Puebla: el mole poblano y los chiles en nogada son platillos nacionales. La región del norte consume la carne asada rociada con cerveza, o cabrito al horno, machaca con huevo y burritos. En Jalisco y Guerrero, el pozole. Cada región tiene sus platillos característicos. En la costa, el ceviche acapulqueño, y en el Golfo, las jaibas rellenas y los camarones o gambas. En el centro, hay una combinación, la influencia de la cocina española está presente en todos nuestros platillos. México es un país mestizo y los hábitos actuales son una mezcla de todo ello.

Quins són els aliments "autòctons" que aquí no tenim?

Los alimentos mexicanos llegan prácticamente a todo el mundo. Pero sí que en la cocina más autóctona hay algunos alimentos que no tienen aquí. Por ejemplo, utilizamos mucho un hongo negro, parásito del maíz, el huitlacoche. Es exquisito: en tacos, guisado, con un poco de cebolla. El quelite y los romeritos, los cabuches (que son la inflorescencia de un tipo de cactus). Frutas como la guanábana y los tejocotes. Se comen algunos insectos, como los jumiles, hay unos gusanos que se

comen vivos y que se te salen de la boca, pero que aquí no encontrarán, porque justamente se mantienen vivos hasta su consumo. También hay unos saltamontes pequeñitos, tostados a los que se les agrega chile y limón y las larvas de hormigas o escamoles, que son muy apreciadas por gourmets.

De fet, ara fa poc, n'han començat a vendre, d'insectes comestibles, aquí, però encara és una novetat.

Pel que sé, el cacau és originari de Mèxic. Tinc entès que els seus grans s'usen com a moneda i, per aquesta raó, només els poderosos prenen cacau. Quins altres aliments d'origen mexicà tenim, a la cuina catalana?

De hecho, antes de usarse como moneda, los granos del cacao se utilizaron para hacer una bebida espirituosa; el cacao lleva una fermentación para que se desarrolle todo su potencial de aroma. Lo que tomaban los tlatoanis era una bebida de cacao molido en metate y disuelto en agua caliente, exclusiva de los grandes jerarcas. Posteriormente, en intercambio con otros pueblos, ya se utilizaba grano de cacao como moneda. Como lo conocemos hoy, el chocolate fue industrializado por suizos, quienes mezclaron el cacao con leche.

También son de origen mexicano la vainilla, el tomate, los chiles, muchos frutos, el pavo y el maíz. Aunque se ha demostrado que el maíz se cultivó en todo Sudamérica, es específicamente de origen mexicano; los últimos hallazgos demuestran que originariamente lo cultivaron los olmecas en la zona Huasteca del estado de San Luis Potosí, que es donde residimos allá. La mazorca era mucho más pequeña, con pocos granos. De las frutas, el aguacate, el mamey y el zapote. La patata es originaria del Perú, pero hay en toda América. En México se consume también una variedad autóctona que llaman «papita del campo»; patatas silvestres, mucho más pequeñas. Se añaden al bacalao a la vizcaina, platillo criollo, por ejemplo.

I quins són els plats més tradicionals, al teu Estat?

San Luis Potosí es una ciudad que fundaron los españoles, en el centro de México; donde solo había algunas tribus nómadas: los chichimecas y los guachichiles. Los españoles vinieron porque les contaron que había allí un cerro que brillaba, de tanto oro que tenía. El capitán Caldera, que fue el fundador, llega a San Luis y, aunque los metales preciosos no estuvieran en la superficie, sí que vio que el cerro de San Pedro era muy rico. Llamaron al lugar «Potosí», como el Potosí de Bolivia. Al ser un asentamiento de españoles, la cocina que se estableció fue la suya. Sin embargo, al necesitar mano de obra —esclavos para las minas— trajeron indígenas de otros lugares como Tlaxcala, y se formó el barrio de los tlaxcaltecas y el de los españoles; y poco a poco se fueron mezclando los pueblos y sus costumbres. El estado de San Luis está ubicado entre una zona semidesértica y otra con vegetación tropical, que es la Huasteca Potosina. Los platillos típicos del Estado, lo son en ambos lados: las enchiladas potosinas, los tacos potosinos... muy de la zona Huasteca sería la cecina, una carne seca que se toma con mezcal, popularizada en algunas canciones y el zacahuil. En el Altiplano, el asado de boda y postres como la cajeta de leche de cabra y el queso de tuna, que se elabora con el fruto del nopal.

Des del punt de vista dietètic, quines són les diferències entre la dieta mexicana i la catalana? I en els condiments?

La alimentación básica de un pueblo, normalmente, es a través de un cereal. En nuestro caso es el maíz y aquí el trigo, siempre mezclado con leguminosas y otros vegetales característicos de la zona. En general se comía muchísima menos carne y grasa animal; cerdo y res se empezaron a consumir hasta la llegada de los españoles, tomando los hábitos de la parte de Castilla y Extremadura. En México cada vez está influenciando más la cocina *fast food*, y tenemos más problemas de obesidad, aterosclerosis y diabetes, que son causados por una mala dieta. No tenemos el hábito de consumir algunos elementos de lo que se ha llamado la dieta mediterránea: el aceite de oliva, el vino, las aceitunas y el pescado, que la hacen más favorable para prevenir esas enfermedades. En cuanto a las especias, se usan mas o menos las mismas desde hace mucho tiempo: la pimienta, el comino (que



no he visto que aquí se utilice mucho y que es muy apreciado en la zona norte), el ajo, la hierba santa, el cilantro, el orégano, el perejil, el romero, el tomillo o el laurel. Que allí no son tan fáciles de obtener como aquí, estos últimos. Pero lo mas importante, y que para mí, hace la gran diferencia, es la gran variedad de salsas con las que acompañamos casi todos nuestros alimentos. Picantes o no, son una delicia.

Sempre acabo demanant una recepta. Me'n pots donar una que puguem fer a casa?

Te voy a dar la del pollo o pavo con mole. Se necesitan doce piezas de pollo o pavo, dos litros de agua, una rama de apio, un puerro, media cebolla, 350 g. de mole poblano en pasta (que se puede obtener aquí ya preparado) y dos cucharadas de ajonjolí tostado. Se pone al fuego el pollo en el caldo, junto con el apio, el puerro y la cebolla. Se deja que hierva durante 20 minutos o hasta que la carne esté bien cocida pero firme; se retira el pollo y se cuele el caldo. Se disuelve el mole en el caldo caliente para formar una pasta espesa y se agrega el pollo. Se sirve espolvoreando el ajonjolí y si se desea, unas ruedas de cebolla. Se acompaña con frijoles negros refritos o arroz rojo o blanco y se adorna con hojas de lechuga.

Doncs moltes gràcies. Suposo que deixaré les tasques insecticides per al bestiar de ploma, però m'has fet venir ganes de tornar a tastar alguna cosa mexicana. Encara recordo uns *frijoles negros* que vaig menjar fa anys a Sitges, en un petit establiment on cuidava un indígena pur, que semblava tret d'un fris asteca. Que bons, com picaven...