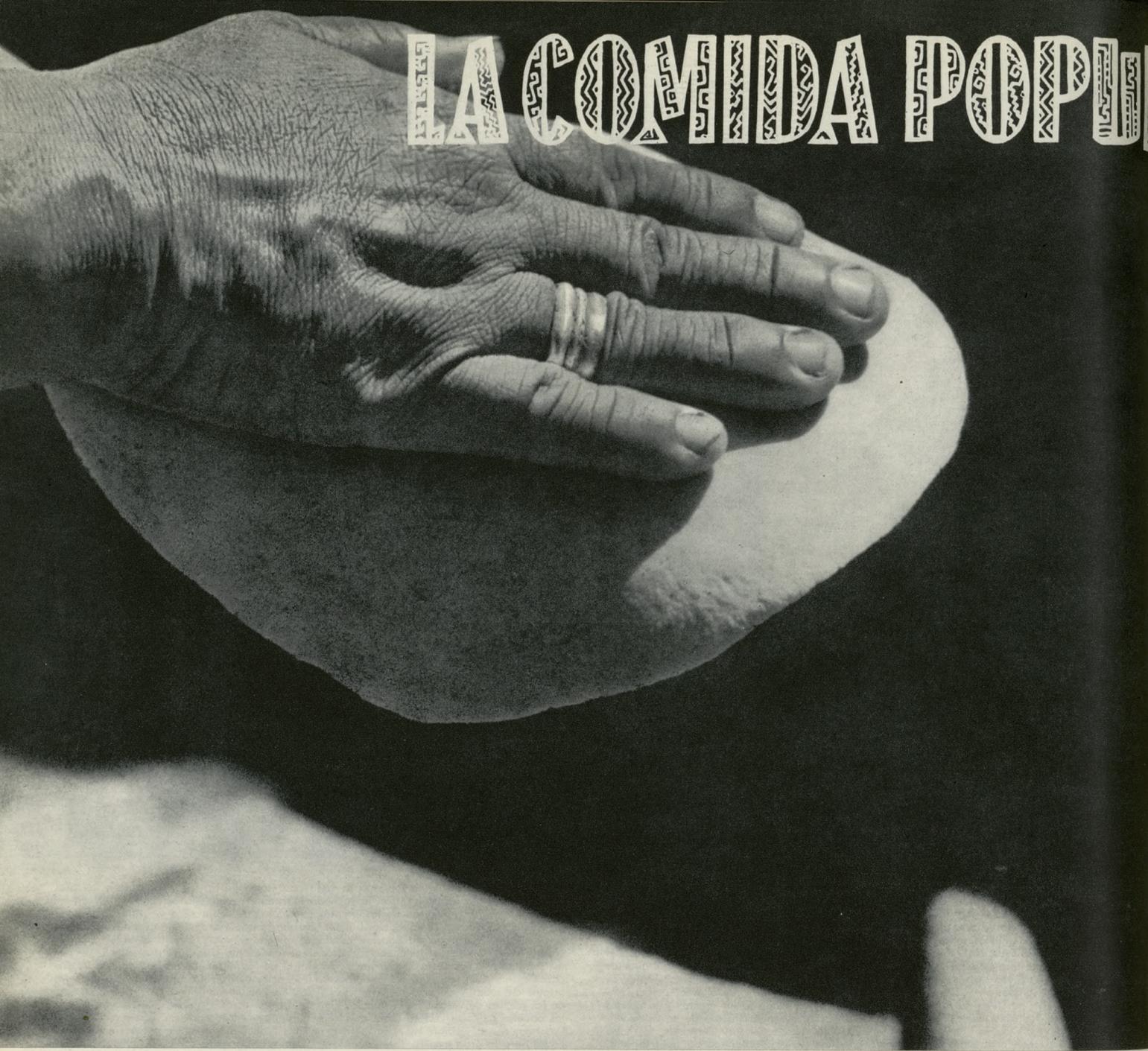


LA COMIDA POPULAR MEXICANA



EL pueblo de México sabe lo que su comida vale. Prueba de ello es el refrán que repite: «A barriga llena, corazón contento.» Y diariamente alegra su paladar—seguro de que las «penas con pan son menos», alimentándose con la infinidad de platillos y «anteojitos» que forman nuestra comida, mexicanísima en su sabor y hechura, en sus características y en sus ingredientes.

Ofrecemos en seguida una prueba—una «probadita», diría el dueño de un puesto de comidas en México—de lo que es la comida popular mexicana.

LA TORTILLA

Para entender nuestra comida es preciso recordar sus ingredientes principales; primero entre ellos: el maíz. Gabriela Mistral pudo decir con razón que México se acaba donde la milpa—el sembradío de maíz—muere.

Del maíz se hace la **tortilla**. Una olla recibe los granos de maíz y una buena cantidad de agua, en la que se ha disuelto cal. La olla es puesta a la lumbre hasta que el agua suelta su primer hervor y el maíz obtiene la necesaria suavidad para ser molido. La masa resultante se convierte en manos de la **tortillera** mexicana en delgados discos—alrededor de veinte centímetros de diámetro—, que son puestos a cocer en el **comal**, especie de sartén circular cóncava de barro, y la tortilla está lista. Puede hacerse con maíz pinto, azul o rojo, y así su sabor y su color varían. O puede ser una **memela**—tortilla más gruesa que las ordinarias—, o una **martajada**, preparada sin remoler la masa, o dorarse al fuego y llamarse **tostada**.

TACOS Y ENCHILADAS

El indígena mexicano echa sal y chile—salsa muy picante—a la tortilla y, enrollada, la come. Por eso dice, al mediodía, que va a «echar su taco». Pero el **taco**—unidad ya bien definida dentro de la comida mexicana y equivalente, en cierto modo, al «sandwich sajón»—puede prepararse con mayor complicación. La tortilla enrollada, caliente todavía, puede envolver los más variados ingredientes: desde los simples frijoles refritos hasta el bacalao, pasando por las rajadas de chile verde, el chorizo o el lomo adobado.

Las tortillas lucen también en un plato de **enchiladas**. Entonces deben tener especial blandura, doblarse a la manera de un pañuelo o bien enrollarse envolviendo picadillo o trozos de pollo, y servirse remojadas en un guisado hecho a base de chile—sin que el picante llegue a ser excesivo—; rebanadas de cebolla, ramitas de perejil y crema, alegran el platillo. Servidas en un guisado de tomate, sin chile, las tortillas se llaman **entomatadas**.

QUESADILLAS Y ATOLE

Pero no se acaban allí las aplicaciones culinarias del maíz. Si la tortillera, antes de poner a cocer la tortilla, pone en sus partes centrales una tajada de queso, unas hojitas de epazote y unas rajadas de chile verde, dobla luego la tortilla sobre su diámetro hasta juntar sus bordes y la fríe en el comal, en que previamente se ha echado manteca, se tiene una **quesadilla**. Pero la quesadilla puede ser de muchos ingredientes:



de papa, de frijoles o—aprovechando plantas mexicanas—de flor de calabaza o de **huitlacoche** (brote de la mazorca del maíz).

Del maíz se hace también la bebida que debe acompañar a un almuerzo o a una cena mexicana: el **atole**. En todas estas preparaciones juega un papel indispensable ese pequeño molino que no falta en ninguna cocina mexicana: el **metate**. No es sino una piedra pulimentada, sobre la cual se muele, con un rodillo—la mano del metate—, de piedra también, el grano de maíz y, en general, todos los ingredientes de la comida mexicana. Lo que el «echar tortillas» y manejar el metate significa entre los indígenas mexicanos lo explica el refrán que entre sí dice: «Con la que entienda de atole y matate, con ésa casate.»

EL MOLE

El aprovechamiento de otros vegetales de raíz mexicana da origen a nuestros platillos típicos. Así, a base de chile se cocina el **mole**. Es imposible reproducir el complicado proceso de elaboración de esta comida nacional. Pero un breve resumen de sus ingredientes da idea de lo que su sabor alcanza en exquisitez. Se hace con tres clases de chile: **ancho**, **mulato** y **pasilla**. El guisado que así se obtiene se condimenta con clavo, pimienta, canela, anís, semilla de cilantro, nuez, ajonjolí tostado, tortilla frita y chocolate. En los platos de mole—color rojo intenso si es poblano, negro si es oaxaqueño—nadan apetitosos trozos de carne de **guajolote**—pavo—. Después de un buen plato de mole, se dice en México, sólo se puede pedir «pechuga de ángel». Hay muchas variedades de mole. Una es de color verde, hecha con pepita de calabaza. Otra es el **pipián**, hecho exclusivamente con semilla de chile ancho.

En una mesa mexicana en día de «manteles largos» no puede faltar el mole. Si resultó demasiado picante, hay siempre a mano un vaso de **pulque**. El pulque—fabricado con el jugo de maguey fermentado—acompaña invariablemente la comida del pueblo mexicano. Ningún sitio como las **pulquerías**—expedios de pulque—reúne en México características tan especiales. Los nombres que llevan dan idea de esto: **Mi vida es otra**, **Los recuerdos del porvenir**, **Las glorias de Gaona**, **La Victoria de Franco**.

LOS TAMALES

Con dos elementos principales se hacen los **tamales**: el maíz y el chile. Sobre delgadas hojas de plátano se extiende la masa—el maíz ya molido—, y en el centro se deposita una buena cantidad de mole y de carne. Se dobla la hoja y el envoltorio que resulta—el tamal—se pone a cocer.

Como los ingredientes pueden variar, hay muchas clases de tamales. Los de mole verde, por ejemplo, o los de dulce—hechos sólo con masa endulzada—. El método para hacer los tamales data de la época precortesiana.

OTROS PLATILLOS

Sería interminable la lista de los platillos mexicanos. Citaremos sólo unos cuantos: los **chiles rellenos**—de picadillo o de frutas—, desvenados y envueltos en huevo. El **guacamole**, salsa molida de la parte carnosa del aguacate. Y el **pozole**, guiso en que se mezclan los granos de maíz reventados y la carne de puerco. Igualmente rica es la nómina de carnes conservadas. Citaremos tan sólo el **tasajo** y la **cecina**, carnes untadas de sal y limón y puestas después a orear.

No podemos terminar nuestro breve recorrido sin referirnos a ese alimento—tan modesto, pero tan rico en valor nutritivo—que, con la tortilla, constituye la base alimenticia del pueblo mexicano: los **frijoles**. En muchos hogares se dice por eso, cuando se invita a alguien a comer: «Quédate con nosotros; les echaremos un poco de agua a los frijolitos.» Pues los frijoles se sirven en todas las mesas mexicanas en su propio caldo, molidos y refritos.



Arriba: Una humilde mujer mejicana «echando tortillas». La masa—que puede verse sobre el metate—se convierte en sus ágiles manos en un delgado disco que luego se cuece en el «comal». A la izquierda: Escena en un puesto de comidas mejicanas. La vendedora sirve de la amplia cacuela una ración de «chilaquiles» (tortillas cortadas en tiras y remojadas en caldo de frijoles o en griso picante).



Arriba: Los nombres de los establecimientos revelan el fino ingenio popular. Esta pulquería se llama «Mirame bien». Otras se titulan: «Los triunfos de Napoleón», «La isla de Santa Elena», «Los recuerdos del porvenir», «La hija de la Traviata» y hasta «La Victoria de Franco». Abajo: Una síntesis plástica de la comida mexicana: el jarro de «pulque», varios «tacos» y el «aventador» con que la cocinera aviva el fuego. (Fotos Amunco.)

LOS DULCES

El postre, que tradicionalmente corona una comida, reviste en México multitud de formas. Ya es un dulce de coco o una jalea—**ate**—de membrillo o de guayaba. O bien un **chongo** zamorano. Y si se quiere, una fruta cubierta, es decir, preparada con azúcar, que reviste una apariencia cristalina que tienta a los ojos.

Un «gourmet» europeo—Brillat Savarin—se dolía de lo difícil que es dar una idea siquiera aproximada del sabor de un platillo determinado. Nosotros sentimos la misma impresión. Pero estamos seguros que a todo aquel que conoce la comida mexicana, al recordarla «se le hace agua la boca». Y que el que nada más se sabe los nombres de nuestros platillos debería probarlos para entender el significado del refrán mexicano que dice: «A comer y a misa rezada, a la primera llamada.»

JOSE AUDIFFRED

