
MI COCINA MEXICANA
SUE CHÁVEZ
Fotografías de
BECKY LAWTON
LAROUSSE

MI COCINA MEXICANA

SUE CHÁVEZ

Fotografías de
BECKY LAWTON

LAROUSSE

Dirección editorial
Jordi Induráin

Edición
Àngels Casanovas

Corrección
Àngels Olivera y Laura del Barrio

Mapa de México
Taller Balam, Barcelona (Luis Rodrigo Anaya Muedano)

Diseño de interiores y de cubierta
Roser Orra

© Sue Chávez Miranda, por los textos
© Becky Lawton, por las fotografías

© LAROUSSE EDITORIAL, S.L., 2024
c/ Bac de Roda, 64, Edificio D, 1.ª planta, 08019 Barcelona
www.larousse.es
clientes@grupoanaya.com

Primera edición digital: octubre de 2024

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes plagiaren, reprodujeren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte y en cualquier tipo de soporte o a través de cualquier medio, una obra literaria, artística o científica sin la preceptiva autorización.

Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa
ISBN: 978-84-10124-74-5
1E1I



A Yul,
que en las páginas y las recetas
de este libro encuentres orgullo, placer
y regocijo de tu mitad mexicana.
También para que sepas que los sueños,
si los sueñas con determinación, se cumplen.
Y tú eres mucho más de lo que yo pude soñar.





Sumario

Prólogo de Carme Ruscalleda 8

Presentación 11

Mi historia 15

Evolución de la cocina mexicana 21

Cómo cocinar y comer como un mexicano 53

Lo que debes saber antes de empezar a cocinar 56

Utensilios 59

Ingredientes 65

Salsas 101

Street food 123

Cocina de fonda 141

Tacos 161

Platos de celebración 179

Mundo dulce 209

Bebidas 233

Índice 252

Agradecimientos 254

Prólogo

Patrimonio cultural e inmaterial de la humanidad

Si son amantes de la cultura y de la cocina mexicana, este es un libro creado en especial para ustedes. Les confirmará lo que ya les seducía, pero, además, les descubrirá detalles y relatos impagables.

Si, por el contrario, no son forofos de la cultura y la cocina mexicanas, este libro también ha sido creado para ustedes, porque su contenido les va a emocionar y a enamorar; van a sentir la motivación de cocinar y, muy probablemente, les va a poner en marcha una desmedida ilusión para planificar un viaje a México.

La autora de este libro, Sue Chávez, nació en Ciudad de México con alma de cocinera. Su intuición y una perseverancia sin par la han convertido en una profesional de los pies a la cabeza.

Sue Chávez es impecablemente trabajadora, con un sentido inmejorable de la estética, enamorada hasta el extremo de la cultura culinaria mexicana y apasionada de la diversidad culinaria del mundo, unas dotes que la han conducido a convertirse en chef.

Creo que el ADN de un cocinero o cocinera profesional contiene la memoria de los sabores de la infancia como un registro natural de la cultura donde hemos nacido. Siempre he pensado que es muy lícito no cansarse de proclamar la originalidad y la singularidad de la cocina madre, la cocina donde aprendimos a comer, a descubrir los sabores, las texturas y la belleza de los alimentos.

Sue nos confiesa en el libro que, desde muy tierna edad, ella ya sabía que sería chef. La vocación que sentía y la capacidad de trabajo y talento que la acompañan son, sin duda, los atributos clave para conseguir los sueños profesionales.

Recuerdo cuando se incorporó a la cocina del Sant Pau. Llegó en calidad de becaria, con muy buena formación y magníficos conocimientos, pero, además, con una curiosidad incansable. Fue escalando posiciones hasta lo más alto en nuestra cocina profesional. Cuando en 2018 cerramos el Sant Pau, ella se había convertido en la subchef del establecimiento.

A lo largo de la trayectoria de la cocina del Sant Pau han desfilado cocineros y cocineras, así como becarios y becarias, de todas las nacionalidades. Con todos ellos hemos establecido un diálogo de acercamiento a sus diversas culturas, que sumaron, para el Sant Pau, descubrimientos de productos y recetas que desconocíamos. Algunas de ellas, por su calidad y originalidad en las elaboraciones, las incorporamos a nuestra organización de memoria culinaria.

Estoy convencida de que la cocina mexicana es una de las más reconocidas mundialmente por la gran variedad de sus elaboraciones, sus productos, y también por la belleza y el color de las combinaciones, sin olvidar la liturgia ancestral que se

expresa en muchas de sus recetas. No en vano, la Unesco ha reconocido la gastronomía mexicana como Patrimonio Cultural e Inmaterial de la Humanidad.

Los mediterráneos reconocemos que el descubrimiento del Nuevo Mundo sumó sabor y color a nuestra cocina. Los tomates, los pimientos, las patatas, el maíz, las legumbres, el chocolate, entre otros muchos productos, ya forman parte de nuestra tradición a la hora de aliñar y cocinar.

En el mundo actual, telemático, en el que todo se comunica con gran rapidez y dominado por la inmediatez, vale la pena reflexionar sobre cómo debieron pasar siglos para la integración tradicional de los nuevos productos a la cocina popular, hasta, por fin, abrazarlos y absorberlos culturalmente.

Este es un libro para descubrir el valor de una de las cocinas más interesantes del mundo, para poner en valor la globalización, considerando que las culturas siempre suman. Cuando nos acercamos a ella con curiosidad y respeto, nos educa y nos convierte en más sabios y ricos en conocimientos.

A menudo, frente a un plato nuevo, un plato que posee una gran carga de historia tradicional culinaria, como tantos y tantos platos que descubrirán ustedes en este libro, suelo sentir y pensar cuán agradecidos debemos estar de haber llegado hasta el día de hoy y que exista la capacidad profesional como la de Sue Chávez para difundir y proteger un legado tan importante como el de la cocina mexicana.

Llevamos ya casi vivido un cuarto del siglo XXI, unos años en los que la tecnología de los alimentos ha avanzado de una forma excepcional; valoremos incluso cómo la ciencia ha intervenido en la comprensión de las elaboraciones culinarias, un tiempo moderno con un escrupuloso control sobre la seguridad de la alimentación.

Es posible que en este momento moderno, social y global, en el que hemos depositado nuestra alimentación en manos de la industria alimentaria, huyendo de la organización doméstica de las tareas de compra y cocina, este libro sea, precisamente, un canto a la libertad de decidir cocinar y no dejar de establecer una íntima comunión con la naturaleza y con el mundo.

Efusivas felicitaciones a Sue Chávez por el trabajo que nos regala este libro. Como ella misma, me declaro ferviente practicante y amante de las cocinas del mundo que cuentan historias cargadas de naturaleza y amor.

Disfruten de la lectura y de la cocina que el libro les inspirará a descubrir, así como de las magníficas y excepcionales fotografías de mi admirada Becky Lawton.

Carme Ruscalleda
Sant Pol de Mar, verano de 2024



Presentación

Redactar un libro de gastronomía mexicana supone un gran reto para mí. Sé que tengo la enorme responsabilidad de hablar de la gastronomía de mi país, de la que soy una exigente defensora y, al mismo tiempo, me frustra la idea de no hacerle justicia o de quedarme corta.

No es mi objetivo realizar un recopilatorio de todas las regiones, su historia y su complejidad. Ya existen muy buenos trabajos de investigación al respecto, aunque no hay ninguno que lo abarque todo. Mi objetivo siempre ha sido que personas de otras nacionalidades puedan acercarse a México de una manera más práctica e informal y regalar a los mexicanos algo con lo que apapachar su añoranza, siempre desde el respeto a la tradición. Cuando hablamos de apapachar, nos referimos a dar cariño o acariciar con el alma.

A mi entender, no es posible recrear una cocina auténtica fuera de México, sobre todo si no la conocemos, si no entendemos la tradición culinaria, el origen de los ingredientes, las combinaciones, las maneras de comer, el contexto social, geográfico y económico, las costumbres, las formas, las creencias, los ritmos, el calendario estacional, los productos, los procesos, el folclore y el valor que representa para los integrantes de una comunidad. Sin todo eso, no se puede comprender ninguna cultura gastronómica; en mi opinión, para poder reproducirla de verdad, hay que vivirla.

Sin embargo, sí se puede hacer una cocina mexicana aunque los ingredientes no sean cien por ciento de allí, porque también podemos dar valor a sus técnicas, a sus modos de hacer, y trasladarlos a otros lugares. ¿Acaso la cultura gastronómica no es el intercambio y el enriquecimiento de varias culturas a través de los años? ¿Qué sería de nosotros sin los cítricos provenientes de Asia o las especias de Oriente? En este sentido, México ha dado al mundo maravillosos regalos, como la vainilla, el chocolate, el chile o el tomate, ingredientes imprescindibles en las gastronomías de todo el mundo.

Este no es un libro de cocina mexicana tradicional, ni el de una mexicana que enseña la cocina de México desde el exterior. Es el de una cocinera que ha querido salir a ampliar sus horizontes con el convencimiento de que nuestra cocina tiene mucho que aportar al mundo, y que descubrió que el mundo también tiene mucho que ofrecer. Los mexicanos que vivimos fuera, con los recursos que teníamos, poco a poco, hemos conseguido que la comida de nuestro país fuera colándose con muchísimo éxito en las fiestas, las reuniones de amigos, los restaurantes e incluso la alta gastronomía. Cada día es más frecuente encontrar productos mexicanos de calidad, y lo que empezó como una necesidad al no tener lo nuestro, es decir, incorporar ingredientes locales, se convirtió en

mezclas excepcionales, lo mejor de aquí y de allí, y eso merece ser contado.

El contexto de las recetas es básicamente Ciudad de México, porque es donde se desarrolló mi vida y porque, como iremos viendo más adelante, es allí donde se aglutinaron todas las sinergias de distintas personas que vinieron de otros estados a trabajar, donde se homogenizaron las influencias de otros países y donde se encuentra una mezcla de todo, que se refleja en su cocina y, sobre todo, en la comida callejera.

Pero no puedo explicarlo sin mencionar sus orígenes, que es la parte más interesante y desconocida fuera de México. El magnífico cúmulo de grupos étnicos es una muestra de grandeza cultural en muchos ámbitos, pero en gastronomía hay una gran historia que contar.

Quiero transmitir a lo largo de este libro que en México nada es aburrido; por eso te conduciré por sus magníficos contextos e intentaré no perder los matices. La ventaja de los libros es que con frecuencia nos hacen viajar con nuestra imaginación. Y la magia acudirá a ti si te dejas llevar y te das la oportunidad de probar alguna de las recetas. Me encanta cocinar, disfruto comiendo y considero que una buena receta se debe compartir; por eso creo que merece la pena dejar un registro que permita a otros vivir la alegría que emana de un buen bocado.

Te invito a que tomes este libro y lo hagas tuyo, a que lo reinventes, a que añadas los mejores elementos de tu entorno y a que crees tu propio estilo. Algo muy bonito del arte culinario es que, al comer, el plato desaparece, y si queremos repetir la experiencia porque estaba muy bueno o porque no nos salió bien, es posible empezar de cero. Hay tantas maneras de entenderlo como ingredientes a incorporar, y como en México somos tantos millones de habitantes, una sola receta puede hacerse de miles de maneras.

Mi lema es este: «La vida es demasiado corta como para comer de cualquier manera», y yo lo predico y lo vivo. Con esta frase quiero decir que cocinar debería ser una de nuestras prioridades en la vida, para saber alimentarnos y proporcionarnos salud sin dejar de disfrutar. La cocina, ya sea por salud o por diversión, tiene esa capacidad de engancharte y no dejarte ir. La cocina de México es perfecta para ese cometido, ya que pasan muchas cosas a nivel sensorial y es pura diversión. Los olores, los colores, las texturas, la explosión de sabores y sensaciones: en un bocado pasan muchas cosas, picos, subidas y bajadas, picante, acidez, dulzor, umami, y eso la hace adictiva. Los mexicanos solemos decir que tiene un no sé qué, que qué se yo, lo que quiere decir que desencadena algo que no sabes explicar con palabras... Eso se llama felicidad.

Abre tu mente y déjate llevar. No todo pica, y estas recetas están pensadas para todos los públicos, para que todos puedan disfrutar. La gran mayoría de personas podemos elaborar una fantástica comida si nos lo proponemos y le dedicamos un poco de tiempo, solo hace falta poner mucho cariño. En este libro encontrarás recetas de casa, cotidianas, las que les preparo a mis amigos y familia cuando me visitan, además de alguna otra para una ocasión especial. No quiero recetas de alta cocina que intimiden, nuestro objetivo es conseguir algo bueno, sano y de calidad. ¡Así que manos a la olla!


JALATLACO
COMPARSA
1° DE NOV. 8PM






309

Mi historia

¡Voy a ser chef! Así de claro lo tenía desde muy pequeña y con esa determinación lo decía. Y mi padre me lo recordaba constantemente. Pero mi historia inicial con la cocina no estuvo impregnada de tanto romanticismo: no crecí en una cocina de campo ni vi cocinar a mi abuela, aunque se cuentan miles de historias buenas acerca de ella.

Yo nací en una gran ciudad, en el Estado de México, un lugar tan caótico como fascinante, lleno de vida, de rapidez, de contrastes, con millones de habitantes y donde pasan muchas cosas en muy poco tiempo.

Crecí en una familia en la que cocinar era algo que se hacía de manera práctica, porque mi madre es una de las mujeres más trabajadoras que conozco, y aunque en muchas ocasiones los platos fueran rápidos, también había otros complejos. Mi madre cocinaba mucho. De ella aprendí que siempre hay tiempo para cocinar y que los productos más humildes pueden ser deliciosos. Y de mi padre, que la mesa siempre debe estar bonita y que la hora para comer es para comer: no hay teléfonos, no hay televisión; es para comer. Fuera de nuestro núcleo familiar, con tíos, primos y demás, como en todas las familias, la comida es el eje central de cualquier celebración, y se prepara en cantidad, en exceso, de tal manera que se come mucho en la fiesta y sobra para el táper, que te alimentará durante una semana.

Yo era muy glotona, disfrutaba comiendo, algo que no se reflejaba en mi cuerpo, ya que era una niña muy delgada para la cantidad de comida que ingería. Mi familia me llamaba «huesitos». Recuerdo que era exigente y quisquillosa. Le encontraba cualquier defecto a la comida y con frecuencia me decían comentarios como: «Eres de buen diente». Y la vida me regaló un hijo maravilloso que, con un desorden en su alimentación, me hizo entender que comer es algo muy complejo donde intervienen múltiples factores. El hecho de aceptar o no ciertos alimentos no depende solo de nuestros gustos, sino también de una evolución progresiva de nuestro cuerpo en nuestros procesos de integración sensorial.

Recuerdo repasar mil y una veces las imágenes de los pocos libros de cocina que había en casa; la fascinación que me producía ir a un mercado (porque no era común, ya que en mi casa se iba al supermercado, como suele hacer mucha gente de ciudad), un verdadero gozo para mí. Yo nunca





entendí por qué mi madre prefería comprar en una gran superficie, con lo bien que se estaba ahí. Mi pequeña mente no podía entender el concepto de practicidad y el marketing que consigue que todo esté en el mismo almacén, con más seguridad alimentaria o más vida útil, entre muchas otras tristes «ventajas». Ahora disfruto muchísimo viajando, y no se me escapa el mercado local de cualquier parte del mundo a la que vaya junto a Francesc, mi pareja e inmejorable compañero de aventuras, con quien comparto la profesión y el gusto por la buena cocina.

Estudié una carrera profesional de gastronomía en México, y el trabajo de investigación de mi tesis me hizo replantearme la vida; así, empecé a cuestionarme sobre las consecuencias de una alimentación industrializada y tan común en una ciudad. Comencé a leer sobre la importancia de la temporalidad, la producción local y el beneficio que tiene para la salud y el entorno.

En medio de toda esa investigación, apareció Carme Ruscalleda, defensora de esta filosofía desde siempre, y que al mismo tiempo estaba en lo más alto de la élite gastronómica con siete estrellas Michelin. Su restaurante estaba en un pequeño pueblo precioso en el Mediterráneo y tenía influencia japonesa, pues tenía un establecimiento en el país nipón. «Yo tengo que estar ahí», pensé. Y de ese modo decidí viajar a Barcelona ante la incredulidad de mi familia, ya que no disponíamos de los medios para un viaje de esa magnitud. Ahora sé que si realmente quieres algo, tienes toda la potestad para conseguirlo si te animas a dar el paso.

Cuando llegué a Sant Pol me enamoré: es paz, tranquilidad, mar y sol, y allí estaba el Sant Pau. Fue un impacto: me impresionó la impecabilidad de los platos, ingredientes que no había probado jamás, la rigurosidad en el hacer, y entendí que la excelencia comienza con los más mínimos detalles. Para Carme, el plato de una gran celebración merece la misma exigencia y calidad que uno informal, uno del restaurante, el de tu casa o incluso el de una fotografía para un libro. Me inculcó que no se debe cocinar para conseguir un resultado mediocre, que cada cosa que cocinamos se convertirá en salud y en felicidad, y solo así conseguiremos emocionar. Su cocina es sencilla pero impecable, llena de pequeños detalles y sin fuegos artificiales. Allí no solo aprendí de ingredientes, técnicas y cocina local, sino también a aceptar otras culturas, a dejarte influenciar, a absorber lo mejor de ellas y a trasladarlas a lo que tienes.

Me llena el corazón haber podido contribuir a incorporar pequeños pero contundentes guiños de México a su restaurante. Mi carácter se reflejó en más colorido, más acidez, una chispa de picante y más *rock and roll*. Ella me permitió que plasmara un poco de México en su espacio, y entendí que debía adaptar la comida a todos los públicos, ya que solo así conseguiría conquistarlos. Y así fue. Los locales se interesaron y los mexicanos se emocionaron.

Por ello este libro es de México, pero también de Sant Pol, donde se escribió, desde mi historia y mi visión. Vivo en este precioso pueblito porque me enganchó, y es que una persona es de donde ha nacido y también de donde la han acogido, y eso me ha pasado a mí.

La cocina sigue siendo el pilar de mi vida y me hace feliz en sus múltiples formas. Lo más precioso de ella es que no importa lo mucho que sepas, puesto que nunca será suficiente.







EVOLUCIÓN DE LA COCINA MEXICANA

México

Hablar de México y definirlo en pocas palabras no es una tarea sencilla. Se trata de un país en el que conviven distintas realidades, tanto socioculturales, como políticas y económicas, muy complejas y diversas.

Los mexicanos nos sentimos realmente orgullosos de nuestras costumbres y cultura, al mismo tiempo que nos alejamos de ellas. Existe un término que define a gran parte de la población, «malinchismo» (preferencia a ciegas por lo extranjero en detrimento de lo nacional), y es que también somos muchos los que, a lo largo de la historia, hemos emigrado a otros países como consecuencia directa de la desigualdad y la búsqueda de homogenización, con promesas de progreso que van en contra de lo que nos proporciona identidad y que me gustaría explicar a continuación.

Cuando llegué a Barcelona me sorprendió la mezcla de distintas nacionalidades que convivían en el mismo lugar, sin detenerme a pensar que yo había vivido eso siempre, con la diferencia de que nosotros éramos del mismo país y compartíamos los orígenes. En mi infancia, vi con mucha naturalidad que cohabitaran personas completamente distintas a mí sin cuestionármelo.

Vivimos en una mezcla de estratos sociales muy marcados, más de 127 millones de habitantes repartidos en un territorio cuatro veces mayor que España y dividido en una pirámide poblacional donde los que están arriba se encuentran entre las personas más adineradas del mundo y los que están más abajo carecen de las necesidades más básicas, como educación, salud o alimentación. Y en medio hay una gama de diferencias poblacionales tan distantes unas de las otras que parece que pertenezcamos a mundos distintos.

Es una nación pluriétnica y multicultural que alberga hoy a más de 60 pueblos originarios que hablan casi un centenar de lenguas y dialectos autóctonos. Representan a más de 12 millones de indígenas (alrededor del 15 % de la población). La mayoría de los habitantes actuales son mestizos, provenientes de una mezcla de indígenas mezclados con europeos (principalmente), africanos y asiáticos (en menor medida), que prácticamente en su totalidad hablan español. Nuestro país ha sido casa y refugio de culturas como la judía, la china, la española, la africana, la francesa, la libanesa o la holandesa, por mencionar solo algunas. Todas ellas conviven en un territorio que geográficamente tiene una ubicación privilegiada, gracias a que se encuentra en el trópico de Cáncer, donde la climatología es muy variada y propicia para la diversificación de especies. Además de contar con un extenso territorio con cordilleras y litoral.











Cuando uno recorre las calles de México, se sabe quién es indígena: llevan consigo su vestimenta artesanal, hablan español y su lengua natal, su piel es morena y tersa, las mujeres tienen un cabello oscuro largo y brillante, trenzado con listones de colores, llevan sandalias y rebozo —prenda femenina a modo de fular que tiene múltiples funciones, como portabebé, para resguardar del frío, para cubrir la cabeza y el rostro o como bolsa para cargar cosas sobre la espalda—. Parecen vanagloriarse admirablemente de su esencia y de sus antepasados, manteniéndose firmes a pesar de cualquier moda impuesta. Por desgracia, la gran mayoría se ha quedado en la parte más baja de la pirámide poblacional, rezagada en la marginación y la pobreza. Ahora, de mayor, me invade una sensación de culpa, vergüenza y tristeza, porque muchos de ellos (sobre todo, las nuevas generaciones que se establecen en las ciudades) reniegan de su identidad.

Es algo desolador, porque no son solo personas que se visten y hablan de manera diferente; es un cúmulo de elementos culturales de gran belleza, que van desde la música, los bailes regionales, la artesanía, las festividades, la arquitectura, las creencias, las costumbres y, por supuesto, elementos gastronómicos únicos e insustituibles. Cuando estás fuera, en otro país, das más valor a esa pluralidad; es ese folclore el que nos da identidad propia y donde reside la verdadera riqueza. Todo esto no debe de perderse, porque no solo lo perdería México, sino también todo el mundo.

Evolución de la cocina mexicana

Aunque el contexto de las recetas de este libro se desarrolla teniendo como referencia tanto mi vida en Ciudad de México (que es donde nací), como lo que he aprendido en mi carrera profesional, no puedo dejar pasar el origen de todo. No sería justo hablar de cocina mexicana sin mencionar a las culturas prehispánicas, ya que gracias a ellas, México tiene una cocina ancestral que ha perdurado en el tiempo y que atesora un verdadero valor cultural.

En el resto del mundo, se tiene una percepción equivocada de nuestra cocina. En algunos casos, por su vinculación con el tex-mex y, en otros, porque la historia no ha jugado a su favor. Durante su estancia, los cronistas españoles