

GASTRONOMIA



Fajitas

El Distrito Federal es tal vez el complejo gastronómico más grande del mundo. La mancha urbana no comprende solamente la capital del país, a ella se le unen territorios del Estado de México, entre ellos Ciudad Satélite y Ciudad Nezahualcóyotl, más conocidos simplemente como Satélite y Neza. Con estas grandes ciudades se forma la zona conurbana más grande del mundo, que rebasa los 22 millones de habitantes.

Los capitalinos originarios realmente son la minoría de la gigante urbe pero es precisamente esta minoría la que le dicta el ritmo a la ciudad. Los provincianos llegan allí y tarde o temprano terminan obnubilados por las formas y costumbres alimenticias de los nativos de la Ciudad de México.

Hay muchas formas de empezar el día en la Ciudad de México. Para los que trabajan y tienen que salir muy temprano de su casa, siempre habrá un lugar donde comprar algo para el desayuno: por las mañanas, desde muy temprano, casi de madrugada se instalan puestos ambulantes que venden tamales, atoles, café de olla y antojitos como los guajolotes. En algunos puestos también se vende gelatina y pan de dulce. Estos puestos se ubican principalmente en las salidas de las estaciones del metro y las paradas de autobuses concurridas, o cerca de las panaderías y de la entrada de oficinas y fábricas.



Tacos mexicanos

Aún otra forma muy popular de desayunar son las quesadillas, que en ninguna parte del país son tan variadas como en la Ciudad de México. La quesadilla típica es la de comal, aunque también son muy buscadas las quesadillas fritas. Los tacos sudados, de canasta y de carne asada son grandes favoritos, además de ser económicos. Los cafés de chinos son especiales para tomar café con leche, huevos preparados de cualquier manera, chilaquiles y especialmente pan de dulce.

Otros capitalinos toman simplemente un vaso grande de jugo de naranja, betabel o zanahoria o un licuado de leche: el de fresa y el de mamey son muy populares y se venden en las jugerías callejeras que se encuentran por toda la ciudad. En esta categoría están los puestos que venden cócteles de frutas con miel o granola. No se puede olvidar las loncherías, especializadas en vender tostadas, tacos fritos y tortas.

Aún otra forma muy popular de desayunar son las quesadillas, que en ninguna parte del país son tan variadas como en la Ciudad de México. La quesadilla típica es la de comal, aunque también son muy buscadas las quesadillas fritas. Los tacos sudados, de canasta y de carne asada son grandes favoritos, además de ser económicos. Los cafés de chinos son especiales para tomar café con leche, huevos preparados de cualquier manera, chilaquiles y especialmente pan de dulce.

Para los capitalinos con más tiempo y tal vez con más recursos económicos, el día puede empezar en una cafetería en la que sirven desayunos de paquete con platos a base de huevo o chilaquiles. Los de altos recursos económicos asisten a restaurantes de lujo que sirven desayunos similares, aunque mejor presentados y preparados. Otros acuden a los mercados a comer barbacoa, consomé, tacos de carnitas o gorditas. También para el almuerzo se acostumbran caldos de gallina y de pollo sopa de médula y pancita.



Como toda gran metrópoli, existen áreas privilegiadas donde se establecen comercios y restaurantes de lujo con toda clase de comidas, como Polanco, San Ángel y Santa Fe.

Todavía no da la una de la tarde y ya empieza la gente a llegar a las fondas. Entonces comienza la comida del mediodía, que es el alimento más importante de la jornada. Las fondas se encargan de dar a comer a quienes sólo cuentan con una o dos horas para alimentarse; su especialidad es la comida corrida. En los restaurantes la comida empieza con una cuba, un whisky con agua mineral o refresco de cola, una cerveza o un tequila. El contenido de la comida varía según el gusto del comensal, quién elige su propio menú. Aunque el restaurante sea de comida japonesa, italiana, china o francesa cada establecimiento tiene salsa picante o chiles toreados para satisfacer a su clientela que gusta del picante.

La comida en las cantinas es un verdadero paraíso de los amantes de la cocina mexicana, pues en ella se sirve todo tipo de botanas. Afuera de los restaurantes de comida típica, cantinas y coctelerías suele haber un vendedor de dulces, pues mucha gente no come postre y se espera a comprar un higo, acitrón, limones rellenos de coco, pepitorias, obleas o chilacayote confitado.

Las cenas tradicionales caseras consisten en algún alimento derivado de la comida del mediodía, algún antojito o chilaquiles. Una de las formas de terminar el día es con café y pan de dulce. Afuera de las panaderías se venden esquites, elotes, tamales, sopes y quesadillas. Por las noches se escucha asimismo el ruido melancólico que deja escapar el vapor del carrito de camotes asados.

Así pasa la vida gastronómica de lunes a viernes. Los fines de semana las costumbres alimenticias varían, especialmente los domingos, cuando las familias tienen tiempo de reunirse a comer o de salir a comer afuera a un restaurante.

Aunque en todo el país existen mercados sorprendentes, muchos mercados en la Ciudad de México lo son en especial. Hay que mencionar los de la Merced, cuyo tamaño y variedad de productos deja sin habla a propios y extraños; de Jamaica, rebosante de flores y elotes; de Xochimilco, en donde todavía se encuentran muchos alimentos y comidas de origen prehispánico; de la Viga, especializado en la venta de pescados y mariscos; de Sonora, donde se pueden comprar animales vivos y artilugios supuestamente mágicos; de San Juan, considerado el paraíso de los cocineros; de Medellín, en el que existen muchos productos para preparar comida Yucateca y Tabasqueña; de San Pedro de los Pinos y de Mixcoac, por sus puestos de pescados y mariscos; de Argentina, donde hay muchos puestos de barbacoa y de Coyoacán, con sus famosas tostadas. Y no se puede dejar de mencionar la Central de Abastos, que casi sin excepción surte a todos los anteriores.

Hay tres importantes mercados que se encargan exclusivamente del comercio de las artesanías en todo el país. Son los siguientes: Mercados de la Ciudadela, Mercado de San Juan y el Centro Artesanal Buena Vista. La ciudad además cuenta con un Museo de Artes Populares y otras tiendas operadas por el Fondo Nacional para el Fomento de las Artesanías



Sombrero charro y artesanías mexicanas

En la Ciudad de México existen barrios y delegaciones conocidos por sus particularidades gastronómicas: Coyoacán es famosa por sus nieves y helados, Milpa Alta por sus nopales y los moles de San Pedro Actopan, Azcapotzalco por sus petroleras. El Centro Histórico es la parte más antigua de la ciudad, donde existen incontables cantinas, taquerías, torterías fondas, pulquerías y dulcerías tradicionales. En la calle de Dolores está el Barrio Chino. Los restaurantes de cocina española son tal vez la especialidad del centro. Sobreviven el Café de Tacuba, el original y antiguo

Sanborn's, donde se inventaron las enchiladas suizas; la legendaria churrería El Moro... Como parte de una nueva tradición en Iztacalco cada año se lleva a cabo la Feria Latinoamericana del tamal. En Coyoacán también es famosa por disfrutar de su café uno de los lugares más famosos para hacerlo son algunas de las sucursales del Jarocho, su chocolate y sus churros, así como sus esquites y hot cakes

La colonia Condesa en los últimos años se ha vuelto un lugar interesante para ir a cenar. Sobre las calles de Tamaulipas y sus alrededores, se han abierto un sinnúmero de pequeños restaurantes de características singulares. Los locales son muy pequeños y a veces incómodos, y la preparación de la comida muchas veces no es seria, pero es un lugar agradable para cenar algo y tomar una cerveza o un vino barato.



Tamales mexicanos

La palabra tamal es de raíz náhuatl y significa "envuelto". El origen de esta tradicional comida ha sido disputado por varios países de América y no hay pruebas suficientes para atribuirlos a alguna en particular. Debido a que las culturas del México prehispánico fueron quienes llevaron el maíz y sus distintas formas de prepararlo, a otras regiones, se podría llegar a concluir que el tamal se inventó en México

Con el nombre de tamal a una gran variedad de platillos del continente americano que se preparan con masa envuelta en hojas de maíz, plátano o aguacate y cocinados al vapor. Hay un sinfín de guisos de carnes, verduras, frutas y salsas con lo que se rellena la masa de estos envueltos.

El historiador Español Fray Bernardino de Sahagún, documentó en el siglo XVI el vínculo de los tamales con los ritos funerarios, tradición que subsiste en la actualidad a través del consumo de tamales en el Día de los Muertos, los días 1 y 2 de noviembre. También es tradición comer tamales el 2 de febrero, Día de la Candelaria.

Todos los años se festejan en la Ciudad de México la Feria Latinoamericana del Tamal durante los primeros días de noviembre para coincidir con la celebración del Día de Muertos y la Feria del Tamal alrededor del 2 de febrero, en conmemoración del Día de la Candelaria

La comida en las cantinas es un verdadero paraíso de los amantes de la cocina mexicana, pues en ella se sirve todo tipo de botanas. Afuera de los restaurantes de comida típica, cantinas y coctelerías suele haber un vendedor de dulces, pues mucha gente no come postre y se espera a comprar un higo, acitrón, limones rellenos de coco, pepitorias, obleas o chilacayote confitado

La avenida de los Insurgentes es una de las más largas de la Ciudad de México, y su parte sur ha sido escogida para establecer todo tipo de restaurantes. A lo largo de varios kilómetros se puede ver infinidad de establecimientos de comida como cafeterías, restaurantes, bares y cantinas, para diferentes gustos y presupuestos.

Como toda gran metrópoli, existen áreas privilegiadas donde se establecen comercios y restaurantes de lujo con toda clase de comidas, como Polanco, San Ángel y Santa Fe. En estos lugares hay pocos restaurantes de cocina mexicana, y los que hay ostentan el título de "cocina mexicana contemporánea", concepto que aún está siendo moldeado por chef y gastronomos. Según a quién se le pregunte, puede tratarse de cocina tradicional en porciones más pequeñas, en las que se ha sustituido la manteca de cerdo por aceite, o comida acomodada en los platos de diferente forma. Puede ser comida mexicana afrancesada o comida europea preparada con ingredientes mexicanos, como el strudel de tejocotes. O puede ser comida mexicana con nombres largos y términos gastronómicos pretenciosos, en donde la pechuga de pollo sin piel se convierte en pechuga magra, las costillas de cerdo en costillar, y el caldillo de jitomate en coulis de jitomate. Para otros la cocina contemporánea mexicana es cocina preparada con las técnicas de la llamada cocina saludable o nutricional, de la cual en México no muchos parecen estar enamorados.

La cultura también se expresa a través de la comida y el entretenimiento. Existen una gran variedad de lugares en donde se fusionan las tradiciones nacionales y las internacionales, ésta es una pequeña muestra de lo que, en gastronomía y entretenimiento nocturno nos puede ofrecer la gran Ciudad de México como parte de la gran variedad cultural.