

GASTRONOMIA DE VERACRUZ

15 delicias de mar y tierra con raíces prehispánicas, enriquecidas con los aportes españoles, franceses y de otros pueblos.

1. PESCADO A LA VERACRUZANA



Los primeros asentamientos españoles en México estuvieron en Veracruz y el Pescado a la Veracruzana es un platillo que simboliza el encuentro entre las dos culturas, la europea y la americana. El secreto de la receta es la salsa con la que se baña el filete de pescado, preferiblemente de un ejemplar de carne blanca, como mero, robalo o huachinango. En la salsa concurren elementos autóctonos, como los chiles güeros y el xictomatl, nombre que aztecas y mexicas daban al jitomate, con contribuciones españolas, como las aceitunas, las alcaparras y el orégano. El filete de pescado se dora en un poco de mantequilla, sin cocinar en

exceso para que quede jugoso en el centro, y se cubre con la deliciosa salsa, en cuya preparación también participan el ajo, la cebolla y los pimientos. Tradicionalmente, se sirve con arroz blanco y una ensalada mixta como guarniciones.

2. ARROZ A LA TUMBADA



Hay al menos dos versiones respecto al origen del nombre de este platillo a base de arroz y mariscos, que es un símbolo culinario de la ciudad veracruzana de Alvarado y la comida más consumida en el estado durante la Semana Santa. Una versión señala que la olla prácticamente hay que “tumbarla” del fuego en el momento preciso para evitar que la preparación se pase de punto. Otra indica que hace años andaba un grupo de pescadores recorriendo la costa veracruzana en faenas de pesca y tocaron tierra para hacer la comida. Un jarocho preparó un arroz con mariscos que quedó caldoso y ante la queja de sus compañeros, les dijo que

había hecho la comida al “aventón” o a la “tumbada” El surtido de frutos frescos del mar queda a la elección del cocinero y regularmente lleva camarón, calamar, pulpo, jaiba y almeja. A objeto de promover turísticamente su ciudad y su emblema gastronómico, los cocineros de Alvarado se reúnen para hacer gigantescos arroces a la tumbada, en los que emplean hasta media tonelada de arroz.

3. CHILPACHOLE DE JAIBA



Los veracruzanos llaman chilpachole a un asopado preparado con chile de chilpaya, un fruto redondo originario del centro del estado, parecido al chile piquín. Hay chilpacholes de pollo, camarones, pulpo, almejas, cangrejos y de cualquier especie terrestre o marina que se tenga a mano.

Los chiles, jitomates y otros ingredientes dan al caldo un color rojo subido y un sabor intenso, que armonizan muy bien con la jaiba y el toque mágico aromático se lo dan las hojas de acuyo. El platillo es un poco más laborioso, pero de calidad superior, si lo preparas con jaibas frescas, pero las que se compran empaquetadas

en el supermercado son también una opción si falta tiempo. El picor lo aporta principalmente el chile de árbol y otro ingrediente fundamental es el epazote, que comunica su peculiar sabor a la sopa.

4. CAMARONES AL COCO



La nuez de coco es una bendición que abunda en las orillas de las playas y los indígenas americanos aprendieron a utilizarla para hacer aceites y preparar una gran variedad de comidas, dulces y bebidas. La receta veracruzana de camarones al coco es una deliciosa forma de comer estos pequeños crustáceos y puedes disfrutarlos tanto en los humildes puntos de venta de comida a orilla de playa, como en los restaurantes más lujosos. Se toman los camarones frescos y luego de lavarlos y pelarlos, se abren por el lomo formando una mariposa. A continuación se rellenan con queso crema y coco rallado. Para freírlos, se cubren antes de coco rallado. Si los comes sin más ya

son deliciosos, pero es común ponerles una salsa preparada a base de pulpa de mango manila licuada, queso crema y vino blanco. Otra exquisita variante es sustituir el mango por pulpa de tamarindo.

5. VUELVE A LA VIDA



Durante la Cuaresma, Jesucristo ayunó en el desierto por 40 días y seguramente recobró fuerzas con unos trozos de pan y un poco de vino. Los mexicanos son más afortunados, ya que en la Cuaresma, aunque no ayunen, se recuperan con un “vuelve a la vida” Este platillo disfrutado en las costas mexicanas, especialmente durante los 40 días que van entre el Miércoles de Ceniza y el Jueves Santo, es un cóctel de mariscos en el que cada región del país pone su firma particular. El “Vuelve a la vida” jarocho suele llevar ingredientes similares a los de cualquier otra parte, como camarones pelados, pulpo, ostiones, jaiba y

caracol, pero tiene algo que lo distingue de los demás y le da su personalidad particular: un caldo. Este caldo es de erizo y según los entendidos, aparte del sabor que comunica, convierte la preparación en un potente afrodisíaco.

Debemos advertirte, sin embargo, que el “Vuelve a la vida” veracruzano es de un intenso sabor, pudiendo ocasionar un ligero malestar en algún estómago demasiado sensible. Dicen que no hay nada mejor para la resaca, sobre todo el que preparan en el restaurante veracruzano La Isla del Amor.

6. OSTIONES A LA DIABLA



En el Golfo de México se dan magníficos ostiones y los veracruzanos los comen frescos, enlatados, guisados, asados, ahumados, en vinagretas y de mil maneras distintas. El apelativo “a la diablo” para una receta significa que es picante de verdad y cuando en México dicen que algo está “enchilado” hay que tomar precauciones, por lo menos, aquellos que no están acostumbrados a mucho picor. De cualquier modo, es casa puedes disfrutar de unos ostiones a la diablo moderadamente picantes, sin excederte en el chile. Se hace un licuado de varios chiles (de árbol, chipotle, guajillo) con ajo, cebolla y agua, el cual se

salpimenta. Se retiran los ostiones de sus conchas, se bañan con la salsa y se sellan en una sartén con aceite caliente. Se ponen los ostiones en sus conchas, se les añade más salsa, se cubren con queso Chihuahua rayado y se gratinan en un horno precalentado a 220° C ¡Listos!

7. TORTITAS DE HUEVA DE LISA



La huevo de la lisa es una especie de caviar en las costas tropicales, con la ventaja de que su precio no es tan exorbitante. La huevo de lisa es alargada y aplanada, y puede comerse fresca, aunque la mayor parte se vende salada y disecada. Para esta delicia veracruzana, se rayan las huevas de lisa o en su defecto, se sofríen, se pelan (tienen una cubierta delgada) y se muelen hasta que queden como un polvo. El producto de dos huevas grandes se mezcla con dos yemas de huevo bien batidas y con una cucharada de pan rallado o molido, salpimentando y añadiendo una pizca de jugo de limón. Con la masa se hacen unas tortitas que se fríen en manteca

bien caliente hasta que doren por ambos lados. Pueden comerse así como salen de la sartén o sumergiéndolas en una salsa de chile ancho. Las tortitas de huevo de lisa son una excelente botana para acompañar unas cervezas en un bar de playa y en Veracruz hay unos cuantos.

8. LANGOSTINOS AL MOJO DE AJO



El mojo de ajo es básicamente una mezcla de ajo con mantequilla en la que la delicadeza del lácteo suaviza el intenso sabor y el picor del vegetal. El sabor ligeramente picante de este platillo lo hace apropiado como entrada en una comida completa, aunque también puede formar parte de un plato principal e incluso puede disfrutarse como una botana de alto vuelo. En esta receta, nunca sustituyas la mantequilla con margarina y menos con manteca vegetal, dado que no estarás haciendo los debidos honores a los exquisitos langostinos. Son muy sencillos de preparar, aunque si prefieres la servilleta al delantal, puedes ordenarlos en muchos

restaurantes veracruzanos.

9. ZACAHUIL



Como parte de la Región Huasteca, en Veracruz preparan el zacahuil, un enorme tamal inventado por los huastecos, quienes lo hacían en hoyos con piedras calientes durante la época prehispánica. Ahora se hace de una manera solo un poco más práctica, en hornos de leña que son sellados con barro para que no se escape ni el calor ni los aromas durante las 10 o 12 horas de cocción. El gigantesco tamal de masa de maíz va relleno con carne de cerdo aliñada con chile molido y especias, y es usual en celebraciones masivas.

10. PULACLES



El pulacle es uno de los muchos tamales mexicanos, siendo su ingrediente principal el frijol negro. Los que preparan las Mujeres de Humo de Papantla en la Casa Escuela de Cocina Tradicional se han dado a conocer en la ciudad de la vainilla y de los voladores y en todo Veracruz por su exquisito sabor. Las cocineras papantecas precocinan el frijol si es seco, pero no lo hacen si es tierno. Se prepara una mezcla de verduras y especias con calabaza y chayote picado, jitomate y chilpetín verde molidos, y un picadillo de cilantro y hojas santas, a las que le dicen acoyo en Veracruz. También se añade pipián tostado y molido. Con una masa de maíz blanco con su punto de sal y sin añadir grasa, se hacen unas bolitas, que luego se extienden como tortillas sobre hojas de plátano, las cuales se rellenan con los frijoles y la mezcla de verduras y especias. Finalmente se envuelven y se cocinan al vapor ¡Sano, sabroso y veracruzano!

11. HELADO DE VAINILLA



No mucha gente sabe que la vainilla es un tipo de orquídea y que en Papantla se produce la mejor de México, con denominación de origen para su protección comercial. La especie *Vainilla planifolia* es nativa de Papantla de Olarte y aunque crece en otros lugares, ninguna parece tener el aroma y sabor de la papanteca. Por ello, un helado de vainilla tradicional, preparado con el ingrediente estrella de Papantla, es el postre ideal para cerrar una comida de gala a la veracruzana. Si vas a preparar tú mismo un helado con todo su glamour, ni se te ocurra comprar vainilla líquida o en polvo, por mucho que sea de Papantla. Hay que hacerlo hirviendo y moliendo unas vainas de vainilla para sacarles toda su esencia.

12. CALDO DE FLOR DE IZOTE



El izote, también llamado yuca pie de elefante y yuca de interior, es una planta nativa de Mesoamérica y la flor nacional de El Salvador. Los pétalos y brotes tiernos de izote se consumen desde la época prehispánica como condimentos y verduras. Para preparar este caldo veracruzano, a cada pétalo de la flor de izote se le retira la base para que la preparación no quede amarga. Los otros ingredientes del caldo son camarones secos, jitomate, cebollino, epazote y orejas de pipián. Estas orejas son unas tortitas hechas con una masa de pipián molido en el metate, las cuales se añaden al caldo.

13. CALDO DE ROBALO



La influencia francesa es palpable en algunas ciudades mexicanas, como Veracruz, donde la elegante teja marsellesa está presente en los techos, resaltando la arquitectura de la ciudad. Uno de los aportes franceses a la gastronomía veracruzana y mexicana fue la chalota o echalote, un bulbo con un sabor intermedio entre el ajo y la cebolla, muy utilizado en la cocina gala. Este caldo veracruzano tiene el toque francés de la chalota. Por el robalo no hay que preocuparse, ya que en el Golfo de México los hay en cantidad.

14. CHICATANAS



Las hormigas del género *Atta* son unos insectos de buen tamaño con un nombre distinto en cada país. Pueden tener un cuerpo de hasta dos centímetros y medio y forman colonias de más de un millón de individuos, lo que facilita la recolección de las reinas para usos culinarios. Los mexicanos les dicen chicatanas y en Venezuela y otros países latinoamericanos reciben el simpático nombre de "hormiga culona". En Veracruz, las chicatanas se comen asadas con sal y limón, y se utilizan para preparar salsas para agregar al pollo y al guajolote. Si quieres algo veracruzano y exótico, no tienes más nada que buscar, pero debes tener en cuenta que en las culturas prehispánicas las chicatanas eran consideradas afrodisíacas.

15. MINILLA Y TAMINILLA



La minilla veracruzana es un picadillo de pescado que las abuelas más tradicionalistas en la cocina afirman que tiene que ser cazón, aunque se emplean otras especies. El cazón es el nombre que la gente del Golfo de México y del Mar Caribe da a la cría de tiburón y es muy fácil de cocinar y de comer ya que, como pez cartilaginoso, tiene cartílagos y no espinas. En la receta de la minilla, el picadillo de cazón es guisado con en una salsa de jitomates, aceitunas, alcaparras y especias. Este guiso suele comerse con tostadas. El taminilla no es más que un tamal relleno de minilla y es el símbolo culinario de la ciudad veracruzana de Coatzacoalcos. Los cocineros coatzalqueños se reúnen ocasionalmente para hacer el taminilla más grande del mundo, un record de tamaño que dura solo hasta la siguiente oportunidad. Estos eventos ayudan a posicionar turísticamente a la ciudad a través de su estandarte gastronómico.