



MÉXICO

de ida y vuelta



Paco Méndez



A la venta desde el 13 de noviembre de 2023





MÉXICO DE IDA Y VUELTA

PACO MÉNDEZ

El mejor recetario de cocina mexicana de calidad para preparar en casa, de la mano del mejor chef mexicano de España, Paco Méndez, galardonado con una estrella Michelin

Paco Méndez lleva México en su ADN, no en vano nació en el DF, sin embargo, su mexicanidad está condicionada por distintas circunstancias. La primera es su paso por elBulli a finales de la primera década de los 2000, donde aprendió a cuestionarse todo y adquirió una técnica más que notable. La segunda mutación culinaria de Méndez es la distancia.

En la mediterránea Barcelona, ciudad donde trabaja y vive, Paco Méndez se adapta a la estacionalidad de los ingredientes, inexistente en México, y aprovecha una despensa muy distinta a la de su país.

Así que Méndez mira la cocina de su país desde 9.000 kilómetros de distancia, y la desarrolla en un recetario muy completo: este libro es un recetario muy completo de cocina mexicana casera que no renuncia ni un ápice al sabor y a la esencia de una tradición gastronómica que se encuentra entre las más complejas del mundo.

«Imprimir sentimientos es una clave esencial para lograr una cocina más redonda y disfrutona»

México: color y sabor | Prólogo, por **Albert Adriá**



«No voy a desperdiciar líneas de texto para afirmar que **Paco Méndez es uno de los mejores cocineros que conozco, no solo de cocina mexicana** (¡que también!), **hablo de un todoterreno que se atreve con todo, ya sea cocina tradicional, de vanguardia o postres**, por poner tres ejemplos, y lo sé porque Paco y yo llevamos muchos años compartiendo batallas de toda índole.

Hará unos diecisiete años que **el paso de Paco por elBulli** unió nuestras vidas y es que, si hablamos de bullinianos, él es el primero de la lista: nuestra filosofía caló en su manera de entender el oficio y también la vida, como nos pasó a casi todos los que estuvimos en *cala Montjoi*.

Su cocina es esbelta, técnica, colorista, pero contenida y llena de sabor, como no puede ser de otra manera. **Tienen en sus manos una obra que dignifica a una de las mejores cocinas del mundo, patrimonio de la humanidad, la cocina mexicana.** ¡Ahí es nada! Personalmente, soy un enamorado de México, y aunque son muchas las veces que lo he visitado soy consciente de que apenas he rascado la superficie de su diversidad cultural. Si hablamos de gastronomía, México tiene un recetario tan grande y diverso que deberíamos vivir varias vidas para empezar a entenderlo, por eso junto a Paco, que es un enamorado de Barcelona, **hace casi diez años que abrimos los desaparecidos Niño Viejo y Hoja Santa, dos modelos y maneras de entender la cocina mexicana.**

Después de la pandemia llegó el momento de que Paco volase solo y demostrase a los que aún no lo sabían el enorme cocinero que es, como puede comprobarse en **COME, su restaurante con una estrella Michelin** y que a buen seguro conseguirá muchos más reconocimientos. Pero volvamos al libro, que resume **toda la vida profesional de Paco, ya muy extensa para lo joven que es.** Qué mejor que empezar con las botanas mexicanas y unas aguas frescas, continuar hojeando y encontrarnos tortillas de todas las variedades, que como sabemos son el chasis de los tacos y el soporte del motor, llámese cochinita, carnitas, quesadillas, tetelas... ¡Hay tantas y tantas variedades de tacos imposibles de recordar...! Y seguir con todo tipo de salsas, fundamentales en cualquier cocina pero todavía más, a otro nivel, cuando hablamos de la mexicana. Acabamos, cómo no, con los moles, esencia de su cocina, sabiduría de abuelas, y con ceviches, aguachiles y platillos... En fin, como se ve, adoro y amo México».

¡Que lo disfruten, cabrones!



Introducción del autor

En mi cabeza conviven **dos Méxicos**. Uno es el que veo, huelo, palpo y saboreo cuando paseo por las calles de CDMX o de cualquier otro lugar de mi país. La gastronomía de este México estalla en la boca como fuegos artificiales, es **una retahíla de contrastes y armonías**, y también es el México de mi infancia y de la primera etapa de mi formación como cocinero. Es **la base o el origen de una gastronomía tan basta, rica y compleja** como el territorio que ocupa el país donde nació.

Luego hay otro México, el que veo e interpreto a 9.000 kilómetros de distancia. Es el México que cocino empleando los conceptos y las técnicas que he asimilado tras más de veinte años de profesión y también es un México que incorpora los ingredientes de aquí: de Europa, de España, de Barcelona. Esencialmente, este segundo México es igual de sabroso y explosivo, pero es un México «reposado», por emplear un término tequilero. Tal vez, en cualquier otra cocina del mundo esta aproximación sería un sacrilegio, pero **si existe una cocina que admita el mestizaje —y todas las cocinas son mestizas— esta es la mexicana**. Un recetario que mezcla culturas, océanos, latitudes y orografías.

Mi visión de la cocina mexicana, la que comparto en este libro que tienes entre las manos, solo está atada a la pureza en cuanto a la pureza del sabor. Puedo cambiar ingredientes y emplear técnicas y utensilios distintos, pero el sabor es innegociable y el viaje es irrenunciable.

Pese al picante y a la contundencia de algunos platos, la cocina mexicana es una cocina fresca, con muchos matices aromáticos y contrastes ácidos que potencian la ligereza.

Con este libro te propongo un viaje culinario de ida y vuelta en el espacio, en el tiempo y en el recuerdo que conecta el pasado y el presente de la cocina mexicana. Un viaje que, sin embargo, empieza en la Costa Brava y no en México.

El recetario mexicano es inabarcable

Si pones el mapa de México encima del europeo verás que **ocupa un espacio que abarca de España a Rusia** o de la península Escandinava a Sicilia. ¿Visualizas lo que supone esta magnitud a nivel gastronómico? **México tiene dos océanos**, casi todos los ecosistemas posibles —desierto, jungla, alta montaña, litoral— y **una geografía accidentada**, orientada de norte a sur, que se extiende a través de latitudes muy distintas. Así, es fácil imaginar que la rica cocina de Yucatán es muy diferente a la de Michoacán o que en el norte, donde abundan las tortillas de trigo, cocinan muy distinto que en Chiapas, donde los tamales tienen entidad propia.

En Europa se conoce una síntesis bastante simple de algunos platos que, se supone, representan a México. Algo así como unos *greatest hits* compuestos por **tacos, cochinita pibil, guacamole, quesadillas, enchiladas, pollo con mole y, con suerte, michelada**. Pero se ignora, por ejemplo, que **cada una de las 32 entidades federativas tiene su propio taco** (¡por lo



menos!), que **hay decenas de guacamoles distintos** o que la costa del Pacífico es muy rica en ceviches.

Pero este libro no va de eso, o no va solamente de eso. **El recetario que tienes en las manos** es un poco más ambicioso, porque **suma una capa más a toda esa complejidad inherente a la geografía y a las distintas influencias culturales** -el sustrato, en México, va de lo precolombino a lo árabe, pasando por la influencia de España y de nuestros países vecinos-.

Este volumen habla de cocina mexicana casera, aunque con un matiz: México tiene 127 millones de habitantes y, como dice la famosa tienda sueca de muebles, **cada casa es una república independiente**. Una obra que hable de cocina mexicana casera, pues, es imposible, por lo que **me remito a una sola casa: la mía**.

¿Cómo se estructura el libro? Lo cuenta Paco Méndez

He seleccionado las recetas de este libro pensando en las **preparaciones más ilustrativas de mi país**. Primero encontrarás **bebidas alcohólicas y sin alcohol**, que son el preludio perfecto a una comida y su mejor maridaje posible.

A continuación, te espera una **variedad de tortillas diferentes** que podrás elaborar de principio a fin siguiendo unos pasos muy sencillos. Luego llega **el capítulo más extenso del libro —y de la cocina mexicana—, dedicado a las salsas**. Verás que en él incluyo **adobos y aliños** que sirven para aromatizar y condimentar platos, salsas propiamente dichas y también los moles —que etimológicamente es sinónimo de salsa—. Este apartado engloba todo lo anterior porque, al fin y al cabo, en la cocina de mi país un adobo termina convertido en una salsa y un mole, en adobo... La cocina mexicana es muy fluida, tanto que el pico de gallo es una salsa sólida que sirve de aliño. Pero, al fin y al cabo, esto no es tan extraño: un gazpacho es una ensalada líquida y una croqueta, una salsa rebozada.

Después de las salsas, encontrarás los **platos salados**. En buena medida nacen de ensamblar preparaciones previas. En este capítulo no faltan ceviches, chilaquiles, enchiladas, tacos o quesadillas... Y, al final, encontrarás los **postres**, claro.



BEBIDAS

Margarita PM

Para el TA

400 ml de triple sec
200 ml de miel agave
100 ml de agave sec

Para la margarita

40 ml de tequila Patrón
Silver
25 ml de zumo de lima
recién exprimido
c/s de sal Maldon



Mezcla bien todos los ingredientes del TA y reserva. Enfría las copas de margarita en la nevera. Toma un shacker y en su parte más grande pon 5 cubitos de hielo medianos, en la otra parte del shacker añade la mezcla de la margarita, 40 ml de tequila Patrón Silver, 25 ml de zumo de lima recién exprimido (es parte clave de la margarita) y 25 ml de TA. Bate durante 20 segundos a buen ritmo hasta que se enfríe la mezcla. Con ayuda de una almohadilla coctelera o un plato del diámetro de la copa, haz un ring de sal Maldon en el borde de la copa. Cuela la mezcla dentro de la copa enfriada con antelación. Con ayuda de un pelador, corta un poco de piel de lima y añade un twist de la esencia de la piel de la lima y sirve.



Comer y beber en la calle forma parte del día a día de millones de mexicanos y mexicanas. En cualquier pueblo o ciudad encontrarás **puestos ambulantes** aunque, más o menos, siempre están en el mismo lugar. En ellos se venden tacos, tostadas, tortas, chicharrones, raspados, fruta preparada, charritos e incluso churros.

Estos puntos de venta pueden ser **food trucks, carritos, bicicletas o simplemente alguien sentado debajo de una sombrilla de playa vendiendo cocos**, y tienen más afluencia en determinadas horas del día, según su oferta. En **Ciudad de México** es muy común comer tacos, elote o esquite cuando vas de retirada tras una noche de juerga, pero a la hora del desayuno es habitual tirar de chilaquiles o tamales acompañados de jugos de frutas, licuados o aguas frescas y pan dulce. **La variedad de bebidas**

disponibles en las calles de México es de una riqueza que se explica por la increíble despensa del país y por la enorme disponibilidad de frutas, verduras y hortalizas.

La cocina mexicana es fruto del ensamblaje de muchas preparaciones previas y cada uno las combina, como notas de un pentagrama, como le suenan mejor. Eso, sumado a que las salsas —no necesariamente los moles— suelen ser el ingrediente principal del plato, algo del todo opuesto a lo que ocurre en la cocina europea, convierte al recetario mexicano en una serie de indicaciones, no en un código sagrado.

COMIDA

Receta básica para masas madre de maíz

Para la masa de maíz

1 kg de maíz amarillo,

blanco, azul o morado

10 g de cal

Agua

Maseca

En

En una olla, vierte el maíz y añade agua hasta que lo cubra. Remueve el maíz y elimina los granos que floten. Añade la cal y vuelve a remover. Lleva a ebullición y deja reposar a temperatura ambiente durante 12 horas. Lava el maíz con agua corriente hasta que se desprenda la cutícula fina que lo recubre. Escurre bien el maíz y muélelo en un molino cuidando que las piedras del molino se hayan hidratado, previamente, un mínimo de dos horas. (Ver paso a paso en la página 72). Si fuera necesario, añade un poco de agua al maíz para que pase de forma más fluida por el molino y la masa obtenida sea más fina. Arregla la textura de la masa con Maseca si es necesario, añade sal y reserva en nevera.



Aliños: Aguachile

Para el aguachile: 320 g de tomatillo verde, 50 g de jalapeño limpio, 100 g de zumo de lima
50 g de cebolla roja, 160 g de pepino sin piel, 32 ml de aceite de oliva de buena calidad, c/n de sal fina.

Vierte todos los ingredientes en el vaso de un túrmix, salvo el aceite, y tritura incorporando el aceite en un hilo. Cuela y reserva en frío.

Salsa macha

Para la salsa macha

30 g de chile morita seco
20 g de chile ancho seco
250 g de aceite girasol
150 g de cacahuete
tostado
30 g de ajo pelado
50 g de sésamo crudo
c/n de sal

Tuesta los chiles en el comal o en una sartén. Fríe los cacahuets en el aceite de girasol partiendo de frío y hasta que estén bien dorados. Retíralos rápidamente y déjalos enfriar sobre papel absorbente. En el mismo aceite, fríe el ajo previamente laminado con una mandolina o cortado finamente a cuchillo, retíralo cuando esté dorado y déjalo enfriar sobre papel absorbente. Tritura por separado cada chile hasta reducirlos a polvo, excepto el cacahuete. Tritura el cacahuete 3 veces a intervalos muy rápidos. Es muy importante que el cacahuete no esté caliente cuando lo vayas a triturar. Tuesta el sésamo en el horno durante 15 minutos a 160 °C. Junta en un contenedor todos los ingredientes y deja macerar con el aceite de fritura. Añade la sal.



La cocina de México se basa en **cinco elementos que se combinan para dar resultados muy distintos cada vez**. Estos elementos o tipologías de ingredientes son las variedades de **maíz, los chiles, los frijoles, los cítricos y las hierbas**; tanto las aromáticas, bien conocidas en Europa, como los quelites, un conjunto de plantas silvestres comestibles como la hoja santa o la verdolaga.

Los quelites, por cierto, nos conectan con la ancestral recolección de hierbas salvajes para la alimentación: el término proviene del nahuatl, quiltil, que se traduciría como hierba silvestre comestible. Además de basarse en estos ingredientes, que como las notas musicales pueden componer infinitos resultados, nuestra cocina se levanta sobre las salsas. **Todo lleva salsa.**

Enchiladas de queso y pollo con mole negro

Para el pollo confitado y la enchilada

200 g de muslo de pollo deshuesado
2 g de sal
1 g de pimienta
2 g de tomillo
2 g de romero
8 g de ajo entero
500 ml de aceite de oliva de 0,4°
8 tortillas de maíz (véase p. 73)
100 g de mozzarella
250 ml de mole negro (véase p. 109)

Otros

Crema agria
Sésamo tostado



Elimina los restos de ternilla y el exceso de grasa de los muslos de pollo con la ayuda de un cuchillo afilado. En una bandeja honda de horno, salpimenta por ambas caras. Añade el tomillo, el romero, el ajo y el aceite e introduce en el horno previamente calentado a 90 °C durante 1 hora y 45 minutos. Deja enfriar a temperatura ambiente. Pica el pollo en cuadrados de medio centímetro. Marca las tortillas en la sartén unos 5 segundos por cada lado, después pasa por aceite caliente otros 5 segundos y seca bien con papel absorbente. Pon encima de cada tortilla 15 g de pollo y 12,5 g de queso rallado. Enrolla las tortillas presionando un poco para que no se suelten y acomoda de dos en dos en cazuelas de barro.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Calienta las enchiladas con papel film encima en el horno a 100 °C durante 5 minutos. Calienta el mole en un cazo. Dispón las enchiladas calientes en el plato de servicio, baña con el mole caliente y termina el plato con sésamo tostado y puntos de crema agria.

«Este libro es una invitación a sumergirte en el corazón vibrante y apasionado de la cocina tradicional mexicana y también un homenaje a uno de sus más grandes exponentes contemporáneos, Paco Méndez, un innovador cuya pasión y creatividad le han convertido en referente mundial de la alta cocina mexicana».

Extracto del epílogo, por Ferrán Adrià

FILOSOFÍA COME

Nuestra filosofía de trabajo y de cocina se basa en el entendimiento y la comprensión de la cocina mexicana y se define por 9 puntos:

1. Vemos la cocina mexicana a 9.000 kilómetros de distancia. Después de más de diez años, hemos recorrido un camino basado en entender y comprender la cocina mexicana desde un punto de vista abierto, claro y divertido. La lejanía nos ha permitido valorar la importancia de ingredientes y técnicas mexicanas, y de la conexión de México con Occidente y el mundo entero a través tanto de su cocina como de su cultura.

2. Todos los productos y elaboraciones tienen el mismo valor y sentido, sea cual sea.

3. Vemos Barcelona y Cataluña como un segundo México.

4. Entendemos la cocina mexicana como una cocina líquida. Su principal soporte son las salsas, ya que todas o la mayoría de sus elaboraciones tienen alguna salsa o líquido como elemento primordial.

5. Estamos en Cataluña y en el Mediterráneo.

Esta circunstancia nos ha hecho valorar la temporalidad de los ingredientes, un hecho que en México no existe en muchos casos, puesto que gracias a la amplia latitud que abarca el país, muchos productos están presentes todo el año y son fáciles de conseguir.

6. Nuestra cocina se basa en el producto de proximidad y en la temporalidad. Pero también preparamos elaboraciones atemporales, aunque siempre con el producto más adecuado y de mejor calidad.

7. Nuestra cocina se basa en técnicas que hemos aprendido, aplicado y desarrollado durante veinte años dedicados a la restauración, las cuales están pensadas para obtener el máximo rendimiento de los ingredientes, así como respetarlos a nivel organoléptico, especialmente en lo que respecta al sabor. Estas técnicas pueden ser básicas, clásicas o de vanguardia y también proceden de elBulli, puesto que nuestro ADN es bulliniano.

8. Los productos no elaborados no son mexicanos, salvo los que por su procedencia, como los quelites, el maíz o los chiles, sí son claramente mexicanos.

9. En lo que se refiere a los productos elaborados, nuestra misión es encontrar los de mejor calidad.



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Prólogo, por Albert Adrià

Introducción

BEBIDAS

Aguas

Cócteles

COMIDA

Masas

Tortillas

Salsas en México

Aliños

Adobos

Moles

Salsas

Mundo salado

Mundodulce

Filosofía de COME

Epílogo, por Ferran Adrià

Índice de recetas



Nacido en CDMX, **PACO MÉNDEZ** lleva México en su ADN. Sin embargo, su mexicanidad está condicionada por distintas circunstancias. La primera es su paso por elBulli a finales de la primera década de los 2000, donde aprendió a cuestionarse todo y adquirió una técnica extraordinaria. La segunda mutación culinaria de Méndez es la distancia.

En la mediterránea Barcelona, ciudad donde trabaja y vive, Paco se ha adaptado a la estacionalidad de los ingredientes, inexistente en México, donde usa una despensa muy distinta a la de su país. Así que Méndez mira la cocina de su país desde 9.000 kilómetros de distancia para construir esta obra, un recetario muy completo de cocina mexicana casera que no renuncia ni un ápice al sabor y a la esencia de una tradición gastronómica que se encuentra entre las más complejas del mundo.

<https://come.com.es/>

@pacomendezv

