

BETTY VÁZQUEZ Y SUS RECETAS NAYARITAS DEL MAÍZ

Escrito por: Wendy Pérez
28/05/2021

Esta chef, promotora de la cocina de Nayarit, se da un clavado a las memorias de infancia para hacer al maíz uno de sus protagonistas en el restaurante El Delfín, ubicado en San Blas.



Todos los viernes era costumbre comer pozole de camarón en la casa de la chef nayarita Betty Vázquez. Primera revelación al comenzar la plática sobre esos platos en los que su estado hace honores a los productos endémicos, entre ellos el maíz.

“Era el seguimiento de la Cuaresma, pero todo el año, así es como recuerdo buena parte de mi infancia. En mi casa, además de usar cacahuacintle, le ponemos aún elote fresco cuando hay, porque a mi papá Alberto le encantaba ese maíz”, añade la chef al frente del restaurante El Delfín, en el Hotel Garza Canela, situado en San Blas.

Es en este espacio, fundado por sus padres en 1975, donde el pozole forma parte del bagaje culinario de una de las principales impulsoras de la gastronomía de Nayarit.

“Sobre el pozole hay tanto por decir pues aprovechamos varios de los productos estrellas de la región, como el camarón. Es muy importante aclarar que se usa el seco y el fresco, ambos le dan sabor y consistencia.

“En el caldo el camarón seco, junto a los chiles tradicionales como el guajillo, chile de árbol y, a veces, pasilla, orégano y comino generan la esencia de la receta. Los camarones frescos los empleamos a manera de carne, casi al final”, me va explicando Betty, a la vez que describe la guarnición que no debe faltar: pepino, rábano y lechuga.

Preparación cotidiana, mayormente en la costa, y que replica para beneplácito de sus huéspedes y comensales.



MUCHO POR DESCUBRIR

A decir de Betty Vázquez, Nayarit es un estado que la gente ha ido redescubriendo poco a poco y lo ha hecho a través del mar, pero no se debe pasar por alto la montaña o el valle que son extraordinariamente ricos.

“Tenemos cuatro climas maravillosos en diversos niveles de altura, y un montón de microclimas que generan una serie de plantaciones de productos como el café, el chile y, sin duda, el maíz. ¡Qué mejor ejemplo que el de la zona de **Jala!**, considerado el más grande del mundo con mazorcas de 44 centímetros”, dice la chef, quien junto a Marco Valdivia crearon el menú del jaleño Hotel Boutique Nukari, que busca aportar a la economía de este pueblo mágico.

Dependiendo dónde estés, el maíz ha sabido hacer mancuernas deliciosas. Piensen en los sopos con ostión, las empanadas o el pozole de camarón en la costa; ya más al centro dominan las **tostadas raspadas** copeteadas de pollo, pierna o panela nayarita; y los tamales de camarón o elote, envoltorios con hojas de plátano y de maíz secas o frescas.

“En El Delfín siempre hay presencia del maíz; en el menú de la comida tengo los sopos con ostión, clásicos de la cocina de San Blas. Y dependiendo qué encuentro en el mercado, trato de que siempre haya tamales, por lo menos de camarón o puerco. El maíz viene de primera línea, no hay forma de no tenerlo”, resalta Betty.



Sopes de ostión, Fotografía: Hotel Garza Canela

Cuenta que para la zona del valle, pegado a Tepic, se usa el tamal de elote que debe estar muy tierno, recién cortado para que dé el resultado deseado. “Que de verdad sea del día, pues si lo haces un día después no sale igual”.

“Generalmente tenemos uno con sólo elote de maíz y otro con maíz, rajas y queso, y gracias a las migraciones de compatriotas del sur de México se está popularizando el uso de hoja santa y de chaya”.

Betty está orgullosa de su versión del *taxtihuil*, sopa de origen prehispánico espesada con masa de maíz, y de su pastel de elote que hace en temporada de maíz tierno a manera de postre, o como desayuno agregándole rajas.

“Soy una apasionada de hablar de mi estado, y me gusta que la gente pruebe los sabores locales, que no solamente se

queden aquí en El Delfín sino que vayan y disfruten del puerquito echado de Acaponeta; el pollo frito en Ixtlán del Río con Doña Picha; el zarandeado de la isla de Mexcaltitán, y no sólo el pescado, también los tacos”, adiciona.



Taxtihuil versión de la chef Betty Vázquez, Fotografía: Fotografía: Hotel Garza Canela

Los tacos nacen de “esas cosas creativas” de mamá, usando siempre maíz blanco para hacer las tortillas que son embarradas con las “barbas” de los frijoles, los sequitos que van quedando alrededor de las cazuelas, y que sirven para rellenar los tacos que se zarandean (técnica local de poner un alimento sobre una parrilla o zaranda con un fuego generado por leña).

“No se hace de frijol común, el zarandeado es con frijol puerco, sí frijol, sí chorizo, sí tocino, cebolla, chile de árbol, pero lleva sardina o algún producto de pescado que quede y avientan a la olla. Todo esto se muele y se hace el frijol ‘puerco’”, ilustra Betty, que al menos tiene 40 años inmersa en la cocina de Garza Canela y El Delfín.

Estas técnicas femeninas de hacer rendir lo que había, se ven en otras recetas como las enchiladas típicas de La Yesca, donde preparan un molito con pepita de calabaza molida, jitomate y cebolla asada, con el que rellenan las tortillas.

“Es la base de la alimentación en tiempos de vacas flacas de las comunidades coras y huicholes enclavadas en la sierra”, suma.



Tacos de camarón con perejil frijto, Fotografía: Hotel Garza Canela

PRESERVAR CON LA ACCIÓN

En los 20 municipios que componen Nayarit, hay una vocación agrícola, liderada por el **maíz** y otros insumos, como el algodón, traídos por muchos migrantes entre españoles, filipinos, ingleses, alemanes, que han sido punto sustancial para dar identidad a este estado.

La propia abuela de Betty, llamada María, se crió en una hacienda de españoles a las afueras de Tepic, donde su papá era el contador. Mujer de la aprendió muchos de los sabores y saberes que hoy la hacen ser una de las cocineras más respetadas de México.

“La gente mayor, llena de sabiduría se nos está muriendo, no estamos rescatando las historias verdaderas de una tradición que aún vive en muchos lados. Nos toca a todos, y en especial a los chicos entender que es su responsabilidad salvaguardar este patrimonio”, menciona la chef y docente por 16 años en diversas Universidades del Estado. Personaje

clave para incentivar a estos centros de estudio a contemplar, desde primer semestre, la cocina nayarita en sus planes académicos.



Escabeche de marlín y tostada raspada, Fotografía: Hotel Garza Canela

“Una de las cosas que cuestiono es ¿por qué les enseñan pura técnica europea y no la valiosa nixtamalización, una de nuestras más bellas técnicas?; creo por fortuna que la mentalidad de las universidades y del mismo estudiantado ha cambiado en los últimos años.

“Por ejemplo, en la Universidad Tecnológica de Bahía de Banderas ya tenemos dos libros publicados (uno enfocado en la costa y otro en el valle) de puras recetas con producto local, y hemos exigido recuperar esos platos que surgen en las localidades de donde vienen nuestros estudiantes”.

“Se tiene que hacer investigación y provocar la presencia de la cocina nayarita. El tema del producto no es pretexto, si tú como cocinero quieres promover el producto es porque lo conoces y lo respetas, y harás todo para conseguirlo, y más si se trata de uno tan importante como el maíz”, concluye Betty.

Prueba las recetas de la chef Betty en Hotel Garza Canela en Paredes 106 Sur, Colonia Centro, San Blas, Nayarit. Reservaciones en www.garzacanela.com



Clásicas empanadas, Fotografía: Hotel Garza Canela