SE ESTRENA EL PROGRAMA “MÉXICO EN UNA TORTILLA”

Escrito por: Wendy Pérez
14/11/2022

El chef oaxaqueño Alex Ruiz muestra el universo de la masa de maíz y las tortillas a través de elgourmet.com.

La tortilla es un elemento protagonista en las mesas mexicanas y lo es también en el nuevo programa del elgourmet.com llamado “México en una Tortilla”, bajo la conducción y sabiduría culinaria del chef Alejandro Ruiz.

Este oaxaqueño al frente de los restaurantes Casa Oaxaca, Guzina Oaxaca y Oaxacalifornia, entre otros, muestra en 22 capítulos, de 30 minutos cada uno, un total de 44 recetas que tienen como hilo conductor esta redonda herencia mesoamericana, columna vertebral de la dieta nacional.

“Se han hecho muchos programas de TV sobre México, pero el tema de la tortilla era complementario, aún siendo, a mi parecer, el producto más importante de nuestra cocina. Porque hablar de la tortilla es meternos a la domesticación de maíz, el descubrimiento de la maravillosa **técnica de la nixtamalización**, a la valía del sistema milpa y a la creatividad mexicana en formas y rellenos para usos del maíz”, cuenta Ruiz sobre la génesis de este programa con contenido gastronómico y cultural.

“Yo hago TV cultural y éste es más profundo que un programa de recetas, y sobre todo va con lo que yo soy, lo que hago y por eso acepté”, añade el oriundo de La Raya, Zimatlán, Oaxaca.

Fotografía: elgourmet.com

Grabado enteramente en CDMX durante nueve días, Alejandro dedicó algunos capítulos a la nixtamalización -palabra proveniente del náhuatl *nixtli* y *tamalli* que quieren decir: ceniza y masa-. Aporte de la cultura indígena al mundo que consiste en introducir en una solución alcalina hecha a base de agua y **ceniza** de la leña, que posteriormente se sustituiría por cal viva o hidróxido de calcio, los granos maduros del maíz, generando una reacción altamente beneficiosos para nuestra **nutrición**.

“Es sumamente importante entender esta técnica no sólo como cocinero (a), sino como mexicano (a), es un gran aporte a la salud y diversidad alimentaria, por ello hablamos de la nixtamalización en el programa.

“Sobre las recetas hay garnachas, memelas, enfrijoladas, chilaquiles, sopas, todas con masa y tortillas entre sus ingredientes y pensadas para que las puedan reproducir no sólo en México, sino en Latinoamérica y eventualmente España y Portugal”, explica el chef que tiene proyectos en **Puebla**, CDMX y Quintana Roo.

Fotografía: elgourmet.com

Para el creador de festivales gastronómicos y culturales como El Saber del Sabor en Oaxaca, y autor del libro "Alejandro Ruiz, Cocina de Oaxaca”, el programa “México en una Tortilla” significó una gran oportunidad para exponer al mundo lo auténticos que somos como cultura.

Este programa se transmite todos los días en diversos horarios que puedes conocer en la página web de **elgorumet.com**.

Aquí te compartimos una de las recetas que podrás observar preparando a Alejandro Ruiz:

Receta de tetela de frijol

INGREDIENTES

- 1 hoja santa
- 100 gramos de masa de maíz
- Sal c/n
- 1 hoja santa
- 1 taza de pasta de frijol negro
- Manteca de cerdo a gusto
- 100 gramos de queso rallado
- 1 taza de crema
- **Salsa floja:**
- 2 chiles habaneros
- 8 miltomates
- 1 onza de jugo de limón
- 1 ajo
- 1/4 de cebolla
- Cilantro c/n

PREPARACIÓN:

- Mezclar en un tazón la masa con la sal y un chorrito de agua para que se pueda amasar correctamente.
- Armar una esfera de masa y aplanar con la ayuda de una prensa para tortillas. Colocar la hoja santa, untar la pasta de frijol y formar un triángulo con la tortilla.
- Cocinar la tortilla en un comal por ambos lados por unos minutos.
- Freír la tetela en manteca o aceite, si se desea.
- Retirar; abrir con un cuchillo por un extremo y rellenar con el queso, la crema y la salsa que se hace licuando todos los ingredientes con un chorrito de agua.

Fotografía: elgourmet.com

Este texto es propiedad de su autor y forma parte del acervo editorial de Tortilla de Maíz Mexicana, A. C. una organización mexicana sin fines de lucro. Consulta más información en www.fundaciontortilla.org