

100



años



TRADICIÓN
CALIDAD^y
SABOR

ÍNDICE EDITORES

Mauricio de la Cruz de la Fuente
Editor
Alejandro de la Cruz de la Fuente
Comercialización
Martha Leticia de la Torre Cruz
Coordinación editorial
Adrián Hernández Salvador
Diseño y formación editorial
Eliás Ascencio Tinajero
Carlos José Urquijo
Fotografía
Leticia Alexander
Estilismo culinario
Martha Leticia de la Torre Cruz
Cuidado de la edición
Maricruz Castro Ricalde
Erik Larsen
Adriana Garduño
José Luis Curiel Monteagudo
Autoría
Índice Editores
Preprensa digital
Sandra Juárez Rico
Administración
Juan Carlos López
Enlace



PRODUCTOS ALIMENTICIOS LA MODERNA

Lizzeth Torrijos Carranco
GERENTE DE LÍNEA PASTAS Y SOPAS
Dirección de proyecto

Arq. Eduardo Monroy Carrillo
CONSEJERO DE GRUPO LA MODERNA, S.A. DE C.V.

© PRODUCTOS ALIMENTICIOS
LA MODERNA, S.A. DE C.V.
© Todos los derechos de esta obra son reservados.
Queda prohibida la reproducción parcial o total del libro
por cualquier medio impreso o electrónico sin previa
autorización del editor.

Primera edición, 2020

Este libro es propiedad de
PRODUCTOS ALIMENTICIOS
LA MODERNA, S.A. DE C.V.

100
años



TRADICIÓN
CALIDAD y
SABOR



“Desde el primer paso decidimos no claudicar, lo que ha sido posible gracias a nuestro equipo de trabajo quienes comparten nuestra misión, visión, valores empresariales y profundo amor a esta tierra que tanto nos ha prodigado, por eso les guardo la más profunda gratitud. Sea pues este un homenaje a todos nuestros colaboradores de La Moderna, por todo lo que nos han dado”.

*Don Eduardo Monroy Cárdenas
1925-2014*



Las acciones cotidianas van construyendo la historia. Para que una institución perdure a través del tiempo, estas acciones cotidianas deben de hacerse con valores éticos y morales sólidos.

En el año de 2020, Grupo La Moderna cumple 100 años de que se fundó en la ciudad de Toluca. Y ha perdurado este tiempo porque el trabajo diario se hace con los valores que mi Padre, don Eduardo Monroy Cárdenas, vivió toda su vida y que nos legó: Trabajo, Administración, Buena Fe, Lealtad y Excelencia.

Los más de 6,000 colaboradores en tres países, cada día acudimos a nuestras labores dando gracias a Dios porque ha sido muy bondadoso con nosotros, al concedernos una forma de sustento muy noble, procurando la alimentación de los consumidores que nos favorecen con su compra. El trabajo fecundo y creador, realizado con entusiasmo y valores, ha logrado que La Moderna sea la 2ª marca de alimentos más reconocida en México, estando en más del 90% de los hogares de nuestro país de acuerdo con Kantar World Panel.

Sin duda la globalización y la revolución tecnológica plantean nuevos retos para la generación que hoy trabajamos en Grupo La Moderna. Don Eduardo Monroy Cárdenas siempre fue un optimista empedernido. Siempre pensó que, guiado por la mano de Dios, el futuro iba a ser mejor que el presente. Y por esto, nunca dejó de invertir, tanto en maquinaria como en el desarrollo de lo que consideraba más importante: sus colaboradores. En particular, la educación en todas sus formas, académica, técnica y de valores morales, la hizo una práctica cotidiana. Esta visión ha permitido que las nuevas generaciones de directivos y colaboradores hayamos podido sortear los retos que el mundo actual nos ha demandado y siguiendo el ejemplo de don Eduardo, estamos preparando a los nuevos talentos para que en un futuro, tomen la estafeta para continuar con la historia de Grupo La Moderna, al menos por otro siglo más.

Un reto para los siguientes 100 años, es hacer a la empresa más sustentable con la clara intención de conservar y cuidar los recursos naturales. Como agroindustria, podemos incidir en la forma en que se realizan los cultivos de nuestras materias primas, la energía que utilizamos tanto para transformarlas, como para la distribución de los productos finales, debiendo ser, estos últimos, cada día más nutritivos para quien los consume. Nuestra “huella” en el planeta debe ser cada día menor para que las nuevas generaciones disfruten de la belleza de la naturaleza que Dios nos encomendó cuidar.

Espero que disfruten las páginas de este libro, donde encontrarán los éxitos y los fracasos de “La Moderna”, porque así es la vida: de las experiencias más difíciles se obtienen los mayores aprendizajes y la resiliencia para superar adversidades y seguir escribiendo nuestra historia, con la esperanza de construir cada día una mejor empresa, un mejor país y un mejor mundo.

M. en C. Luis Miguel Monroy Carrillo
*Presidente del Consejo de Administración
y Director General de Grupo La Moderna*



CAPÍTULO 3

LA MODERNA

EN LOS HOGARES DE MÉXICO
una realidad nutritiva para la familia



LA MODERNA EN LOS HOGARES DE MÉXICO: Una realidad nutritiva para la familia

José Luis Curiel Monteagudo

UN POCO DE HISTORIA...

Pocas noticias aparecen en la historia de México acerca de la aparición de la pasta, sin embargo se sabe que siglos antes de que el hombre asiático consumiera arroz, ya comía productos derivados de cereales. Entre ellos, mijo o *shu* (*Setaria Spp.*), cebada o *ta mo* (*Hordeum vulgare*), sorgo o *kao liang* (*Sorgo vulgaris*) y los precursores del trigo llamado *hsiao mo*, *triticum spelta* y *triticum dicccocum*, los cuales con el tiempo y la domesticación, se convirtieron en los trigos actualmente conocidos como *triticum aestivum* o trigo suave, panadero rico en gluten, y el *triticum durum* o trigo duro, macarronero, rico en sémola.¹

El hombre de Pekín (*Synanthropus pekinensis*), elaboraba una pasta llamada *ping* y más adelante, las primeras civilizaciones asiáticas crearon una pasta llamada *pi-lo* y otra rellena *chiao tzu* o *hun-t'un* cuyo significado se asocia con "bóveda celeste", por su forma abovedada que le daba el relleno.

La leyenda dice que durante los viajes de Marco Polo, en el año 1300, en la Edad Media, llegó la pasta

■ Página 110

Los productos precursores del trigo se convirtieron, con el tiempo, en los trigos actualmente conocidos, como el trigo duro, rico en sémola.

¹ Kwang Chih Chang, *The Archeology of Ancient China*, Yale University, 1987.



■ **Página 112**
Don Diego López Pacheco Cabrera y Bobadilla, Marqués de Villena, Virrey de la Nueva España en 1640.

■ **Página 113**
Los navíos llegaban abarrotados con varias mercancías del otro lado de los mares.

de China a Venecia, sin embargo, cien años antes, el manuscrito musulmán escrito por Ibn Razin (Razes) *Fadalath Al Jiwan*, menciona algunas pastas hechas por los árabes del *Al Andalus*, en la península Ibérica en el siglo XIII. Dentro del amplio repertorio de productos árabes se encontraban el *fidaw* y las pastas cortas para hacer *cuscús* y la *atriunya*, un cilindro similar a los actuales macarrones. Todavía en Murcia, el macarrón recibe el nombre de aletría y la pasta hilada se llamó *itrya* en árabe. El *fidaw* es el antecedente más remoto de los actuales fideos. Razes (*Ibn Razin*) describió la elaboración del *fidaw* y menciona los tipos de pastas que se usaban: la alargada a modo de trigo, la redondeada a modo de grano de cilantro o *bugía* y la muy delgada o *kagid*.²

El más antiguo documento que menciona a los fideos en el continente americano, es un relato del doctor Cristóbal Gutiérrez de Medina, capellán del barco donde viajó don Diego López Pacheco Cabrera y Bobadilla, Marqués de Villena, cuando asumió el cargo de Virrey de la Nueva España en 1640. En el inventario de las bodegas del barco anclado en Veracruz, menciona gran cantidad de ingredientes. Además de gallinas, vacas y carneros, trajo pipas de vino, aceite y cajas de bizcochos, jamones, arroz, legumbres, frutos secos, pasas, y además, fideos. Así en 1640, la Nueva España daba la bienvenida al *fidew* de origen árabe.³

Con la llegada de los navíos, proliferaron las tiendas de ultramarinos, pues los barcos llegaban abarrotados con varias mercancías del otro lado de los mares, de ahí tomaron el nombre de *abarrotos*. Traían vinos de Francia, España, Italia y Portugal, bacalao para las celebraciones, aceitunas encurtidas,

² Ibn Razin Al-Tuyibi, *Relieves de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos*, traducción del Fadalat Al-Jiwan, Editorial Trea, Gijón, 2007.

³ José Luis Curiel Monteagudo, *Virreyes y virreinas golosos de la Nueva España*, Editorial Porrúa, México, 2004.

quesos varios, aceite de oliva, almendras, nueces de Castilla, castañas y todo género de especias. Al inicio del siglo XX, tanto en esas tiendas como en las vinaterías y ultramarinos, se vendían fideos y otras pastas secas traídas de Europa. Según los cronistas, las pastas nacionales y las importadas se reconocían por su color, las más blancas eran mexicanas mientras las amarillas provenían de Europa.

Con motivo del fuerte impulso que se dio a la producción algodonera y a la industria textil, al final del siglo XIX, comenzó la extracción del aceite de pepita de algodón y a partir de entonces, no solamente hubo aceite de oliva y manteca de puerco como en todo el virreinato, sino poco a poco se introdujeron otros aceites de semillas oleaginosas. Comenzó el uso de aceite neutro, sin sabor, para freír pastas, principalmente para dar sazón y consistencia. Además, las salsas, los huevos, las verduras, las carnes y los pescados gozaron con el calor de un aceite excelente para preparar las salsas de las pastas y el tradicional caldillo de jitomate de la cotidiana sopa caldosa de fideos.

Las recetas más antiguas de pastas elaboradas en territorio mesoamericano aparecen en el *Recetario Novohispano*, un manuscrito del siglo XVIII. Ahí asoma el italiano nombre de raviolos, palabra derivada de *riavvolta* cuya etimología evoca algo enrollado o envuelto; en este caso, estaban rellenos de espinacas exprimidas y finamente picadas, con trocitos de jamón, tuétano y sesos, condimentados con pimienta chica, clavo, canela en polvo, aceite de oliva y queso de Flandes rallado. También están los tallarines (del italiano *taglierini*) fritos en manteca y ambas recetas partían de harina.⁴

En el *Libro de cocina de la gesta de independencia*, fechado en la "Nueva España" [sic] en 1817,

⁴ Anónimo, *Recetario Novohispano*, CONACULTA, Culturas Populares, México, 2002.



aparece una sopa, donde los fideos o mostachones se cocían en caldo de carne sazonada con ajo, clavo y azafrán. Se servían con un buen queso añejo rallado.⁵ A fines del siglo XIX en el recetario tradicional de Celaya aparecen unos tallarines, cocidos en caldo de hígados de pollo. En forma *menudita* se picaban los higaditos con jamón, cebolla, perejil y se mezclaba con jitomates, sal y pimienta, mantequilla fundida, abundante queso rallado y se horneaba.⁶

Una receta de *raviolos a la italiana* mezclaba huevo, harina, aceite de oliva y sal, pero además agregaba un chorrito de vino blanco. Esa pasta servía para envolver carne o frutas. Otras recetas aromatizaban la pasta con vino de Málaga.

⁵ *Libro de cocina de la gesta de independencia*, Nueva España, 1817, Introducción y estudio José Luis Curiel Monteagudo, CONACULTA, Culturas Populares, México, 2002.

⁶ Celerina Maldonado, *Recetario Tradicional*. Celaya, fines del XIX, CONACULTA, Culturas Populares, México, 1999.

Sopa de caldo de res con pasta de **codito**

Así se dictaba la receta a principios del siglo xx:

En la olla de los pucheros, cocemos la carne del buey, que se acompaña gloriosa de aquellos que la adornan y perfuman, como son la cebolla y ajos tatemados, acompañados del divino clavo y agua. Debes dejarla cocer por largo tiempo y la espuma debes quitar... La carne debe estar suave, la sacarás con cuidado, que luzca apetitosa y sabrosa. Cuando toda quede afuera, colarás el caldo y lo regresarás a la misma olla para cocer la pasta, acompañada del delicioso azafrán. El rico y sabroso caldo comerás, adornado con queso añejo desmoronado.



PROCEDIMIENTO:

PARA EL CALDO DE RES:

1. En olla profunda colocar el agua, el chambarete, la cebolla, los ajos y el clavo, dejar que suelte el hervor, con una cuchara retirar la espuma, bajar el fuego y dejar cocinar durante 60 minutos.
2. Retirar el caldo del fuego, colar, separar la carne y reservar.

PARA LA PASTA:

1. Regresar el caldo de res al fuego y dejar que suelte el hervor, agregar el azafrán y la pasta de codo, dejar hervir durante 10 minutos (o el tiempo recomendado en el paquete), agregar la carne, dejar calentar durante 2 minutos y servir caliente acompañado del queso desmoronado.

INGREDIENTES

PARA EL CALDO DE RES:

- 1.5 l de agua
- 800 g de chambarete de res
- 60 g de cebolla, asada en trozos
- 3 dientes de ajo, asados con piel
- 3 clavos, enteros, ligeramente tostados
- 5 g de sal de mesa

PARA LA PASTA:

- **1 paquete de pasta de codo no. 3, La Moderna de 200 g**
- 2 pizcas de hebras de azafrán
- 200 g de queso añejo, desmoronado





Desde entonces, se hicieron con las pastas cosas ingeniosas con ingredientes mexicanos. Tallarines en chile poblano, pastas con frutos del mar y vegetales del desierto como la receta del *tallarín yaqui*, del padre Pícolo, un misionero italiano jesuita en Baja California, quien agregó a la pasta cocida, camarones y trocitos de nopales tiernos.

Aunque el *pomodoro* o jitomate llegó a Florencia en tiempos de Cosme de Medici (siglo xvi), su uso en las pastas italianas no es muy antiguo. Algunos textos decimonónicos hablan de *macarrones a la Napoleón*, sin embargo las salsas napolitanas aparecieron después de la Unificación Italiana, un proceso histórico del siglo xix cuando los diversos estados y reinos ubicados en la península itálica se unieron entre 1815 y 1870. Gracias al paso del ferrocarril entre Nápoles y Torino, tanto el grano duro de trigo como el jitomate, llegaron a la Toscana donde se crearon grandes portentos de recetas de pastas con jitomate, entre ellas el spaghetti a la bolognesa. El libro de Pellegrino Artusi, "La ciencia en la cocina y el arte de comer bien" difundió las recetas y con la lectura de las cocineras, sirvió para unificar la lengua italiana.⁷

En México las recetas de pastas incluyeron ingredientes autóctonos o arraigados durante el virreinato. Los *ravioles mexicanos* se hacían con chile y se rellenaban con chorizo desmenuzado, jitomate, cebollas, aceitunas y un poco de perejil picado. El recetario, de Hildelisa Martínez de Quintero, escrito a fines del siglo xix, en Mascota, Jalisco, menciona una sopa de macarrones en cazuela, con manteca, jitomate, pimienta molida y queso rallado a fuego lento y tapada para dorar. Al final se servía, con fiambres y chiles encurtidos, queso rallado y sardinas.⁸

⁷ Pellegrino Artusi, *La ciencia en la cocina y el arte de comer bien*, 1891, Alba editorial, Barcelona, 2010.

⁸ Hildelisa Martínez de Quintero, *Recetario de Mascota*, Jalisco. Finales del siglo xix, México, CONACULTA / Culturas Populares, México, 2003.

Los fideos también fueron dulces, se hacían con leche o con leche de almendras como lo señalan varios recetarios, como el de Tepetitlán, Puebla de 1901: "leche hervida con azúcar y canela, después colada, donde se echan los fideos fritos en manteca y se hierven hasta que estén cocidos sin que se seque la sopa".

Según la "Guía General de la República Mexicana" publicada en 1905⁹, las primeras fábricas mexicanas de sémolas y pastas utilizaban máquinas de vapor para mezclar e hilar las pastas, contaban con hornos para secarlas y dínamos para generar energía eléctrica para alumbrar.

Las sopas de pastas con diferentes figuras como bolitas o pipirín, pececillos, estrellitas, aparecen en *El Cocinero Mexicano*, publicado por Mariano Galván Rivera en 1831. Esas figuras se hacían en casa con el auxilio de cortadores de galletas o moldes de lámina. En el siglo xx, esas figuras fueron precursoras de diferentes pastas industriales. A partir de 1920 La Moderna fabricó variadas pastas para sopas caldosas y paulatinamente introdujo estrellitas, plumas, rueditas o engranes, lengüitas, la popular sopa de letras, la de pipirín o de municiones y otras pastas de mayor tamaño para usarse como sopas secas: caracoles, conchitas, plumas, macarrones, corbatas o coditos.

Hacia 1933, aparecen en México los primeros productos envasados de jitomate como puré y jugo, hechos en diferentes fábricas empacadoras. Gracias a ello, la velocidad de preparación de caldillos y salsas se redujo considerablemente, aunque las cocineras tradicionales hasta la fecha preparan las pastas con salsas y caldillos hechos con jitomates frescos.

La comida corrida la inventaron los chinos que se establecieron en la Ciudad de México después de trabajar en la construcción y operación de los ferro-

⁹ Guía General de la República Mexicana, Tomo I, 1905.

Tallarín

yaqui

INGREDIENTES

PARA LA COCCIÓN DEL TALLARÍN:

- 2 l de agua
- **1 paquete de tallarín, La Moderna de 200 g**
- 5 g de sal de mesa

PARA EL NOPAL:

- 4 nopales criollos
- 15 ml de aceite de oliva
- 3 g de sal de mesa
- 2 pizcas de orégano seco

PARA LOS CAMARONES:

- 400 g de camarón mediano, limpio
- 5 g de sal de mesa
- 2 pizcas de pimienta negra, molida
- 15 ml de aceite de oliva
- 2 pizcas de hojuelas de chile seco (opcional)

Así se dictaba la receta a principios del siglo xx:

En una olla profunda cocemos los tallarines, para que queden sabrosos, deberás agregar agua y sal, moverlos y nunca olvidar enfriarlos una vez cocidos. Después en el comal asarás los nopales, que perfumados con orégano, resaltará sus sabores. Ya con todo listo, es momento de cocer los camarones, que pondrás sobre la sartén, donde danzarán de un lado a otro hasta cocidos y rojitos... que su color despierte hasta al más tímido de los comensales. Agregarás la pasta y los nopales en cuadritos, ya bien calentito es momento de disfrutar.



PROCEDIMIENTO:

PARA LA COCCIÓN DEL TALLARÍN:

1. En olla profunda colocar agua con sal, una vez que suelte el hervor agregar el tallarín, mover con cuchara, dejar que hierva durante 10 minutos, colar y pasar bajo el chorro de agua, reservar.

PARA EL NOPAL:

1. Calentar un comal, barnizar los nopales con aceite y sazonar con sal y orégano. Asar durante 6 minutos por ambos lados. Cortar en cubos, reservar.

PARA LOS CAMARONES:

1. Sazonar los camarones con sal y pimienta, calentar un sartén y agregar aceite, inmediatamente agregar los camarones y saltear 8 minutos sin dejar de mover, rociar con las hojuelas de chile, agregar la pasta y los nopales, saltear durante 3 minutos. Servir caliente.





Fideos dulces

con canela y almendra

Así se dictaba la receta a principios del siglo xx:

En apetitosa mantequilla deberás freír un cuarto de fideo, cuando dorado y brillante se encuentre, sobre una servilleta, guardarás un ratito. En una olla con leche fresca, acompañarás el dorado fideo y dejarás que la fragante canela, el indulgente azúcar y la almendra molida vayan hirviendo juntos y se conviertan en preciados cómplices del dulce y delicioso sabor, que bien revuelto lo convierten en un postre espeso, lleno de amor, que se corona con un toque del agradable polvo de canela.



PROCEDIMIENTO:

PARA LA FRITURA DEL FIDEO:

1. En una cacerola, calentar la mantequilla, agregar el fideo y freír cuidando que no se rompa. Cuando tome un color dorado, retirar del fuego.

PARA LA COCCIÓN DE LA PASTA:

1. En olla mediana, agregar la leche junto con la canela, azúcar y almendra, sin dejar de mover; una vez que suelte el hervor, agregar la pasta frita, mover ligeramente y dejar hervir 5 minutos, retirar del fuego, servir decorando con canela y almendra fileteada.
2. Se puede agregar alguna fruta rebanada (por ejemplo, fresas) para dar color al platillo.

INGREDIENTES

PARA LA FRITURA DEL FIDEO:

- 75 g de mantequilla sin sal
- **1 paquete de fideo no. 1, La Moderna de 200 g**

PARA LA COCCIÓN DE LA PASTA:

- 1 l de leche
- 5 g de canela en rama
- 150 g de azúcar, granulada
- 200 g de almendra en polvo
- 1 pizca de sal de mesa

PARA DECORAR:

- 5 g de canela en polvo
- 10 g de almendras fileteadas, ligeramente tostadas



carriles. Su propósito era servir una comida completa al menor costo. Este sistema de servicio se hará popular también en las cantinas, frecuentadas por los estudiantes universitarios, cuando las facultades de la universidad estaban diseminadas en el centro hoy histórico; que por decreto de los años treinta, no podían servir las bebidas solas, sino acompañadas de comida. En ese momento se inventaron las botanas. Por cada copa aparecía un platillo y desde entonces, como parte de esa serie de guisos, aparecieron en todas las cantinas, la sopa caldosa de pasta y el fideo seco.

Con aceite vegetal y con puré de tomate, se popularizó uno de los portentos de la cocina mexicana: el ancestral *fideo seco* donde el más fino y largo de los fideos hechos madejas, se fríe en el aceite y ya dorado se pone en una salsa espesa de jitomate o en puré de tomate condimentado con chile chipotle o morita o bien con chiles anchos, mulatos o pasillas.

El resultado fue extraordinario, en las mesas se servía en platonos con aguacates en rebanadas y con abundante queso rallado o bien en forma de rosca. Algunos restaurantes de prestigio añadieron a su carta tacos de fideo seco, una verdadera delicia para conocedores.

Hacia 1940 el repertorio de pastas era muy grande. Entre los nombres populares de las pastas, algunas recuerdan un origen: a la marinera, con pescados y mariscos; a la jardinera o a la campesina, con verduras; de la cazuela, con diferentes ingredientes. Otras evocan un lugar de procedencia: a la romana, a la florentina, a la napolitana o a la piemontesa; otras mencionan algún ingrediente: a la crema, al chipotle, al poblano; otras recuerdan a la amiga que dio la receta: de Lupe, de Catalina, de María, o bien las litúrgicas o de temporada: de cuaresma, navideña, de Corpus, de reyes o de fiesta. Otras por sus ingredientes recuerdan regiones, lugares, y otras más hablan del momento histórico como: republicana, revolucionaria, centenaria y las más antiguas: porfiriana, estilo imperio, a la archiduque, y una muy popular y predilecta del siglo XIX: la *Maximiliana imperial*, ravioles en salsa bechamel hecha a la antigua, con manteca de tocino, harina y leche. Se rellenaban con carne de gallina y sesos picados.

Muchas pastas no usaban agua, sino se cocían en caldos de res, de vísceras o de gallina y, para servir, rociaban el plato con quesos rallados al momento con la ayuda de un rallador. Los quesos favoritos eran los importados de Flandes, de Parma, de Gruyere o los regionales añejos como el de Cotija, el de Zacatecas o el de la Barca.

En los años cincuenta se pusieron de moda sopas caldosas de coditos y de fideos con leche, donde la pasta se cocía en caldo de gallina o res con leche y abundante queso rallado de Chihuahua.

Asimismo, en los años sesenta la moda fue servir pastas frías a manera de ensaladas donde se usaban

figuras grandes como conchas, corbatas, caracoles o coditos con queso o con algún aderezo de mayonesa, mostaza, salsa mil islas, yerbas de olor o quesos fuertes como Roquefort.

Alex Cardini, quien fuera cocinero del Hotel Peñafiel de Tehuacán, Puebla, en los años veinte, fundó el célebre Restaurante Cardini en la Ciudad de México. Hacia 1930, en Tijuana hizo famosa la ensalada César con su hermano César, su cocinero Remigio Murgía, y su colaborador Livio Sandini. En la capital la gente iba a Cardini también por sus pastas. Otros gratos lugares de la Ciudad de México, donde se podía disfrutar una rica pasta fueron: el Restaurante Focolare, de César Balsa, abierto desde febrero de 1953 en la calle de Hamburgo, cuando todavía no se mencionaba ese lugar como la Zona Rosa. En 1966 el Chef Ennio Petterino abrió las puertas del Ristorante Italiano La Lanterna en el Paseo de la Reforma de la Ciudad de México, con cocina piemontesa comandada por Ennio y Mario Petterino. Otros célebres restaurantes fueron la Pérgola y Villa Roma, donde los meseros servían las pastas y la pizza con guantes y cubiertos de plata. Más adelante, en los años ochenta, aparecieron La Strega y Raffaello, y en 1996 el Alfredo di Roma fue famoso por el *Fettuccine Alfredo*.

Además de ravioles, canelones y lasaña, en las cartas de aquellos restaurantes de corte italiano surgían nombres en italiano; como bucatini, scialatelli, tagliatelle, casserece, spaghetti, rigatoni, tortoglioni, fusilli, fettuccine o penne con diferentes salsas: all'arrabiata con pimienta y especias; napolitana con salsa de tomate; alla bolognese con salsa de tomate y carne molida; alla carbonara con tocino, huevo y queso; alla cardenal con crema, jamón y chícharos; alla puttanesca con tomate, aceitunas negras y anchoas; al pesto, con albahaca, ajo, aceite de oliva y piñones; al burro con mantequilla y queso; all'aglio, con aceite, ajo y pimienta roja.

■ *Página 122*

Al inicio del siglo XX, llegaron cocineros italianos y franceses como Sylvain Daumont, cuyo famoso Restaurante Sylvain, destacó de 1903 a los años veinte.

Sopa de fideo seco

Así se dictaba la receta a principios del siglo xx:

Empieza con los rojos y jugosos jitomates que asados deben estar, no olvides los acompañantes de siempre, como son los chiles rojos desvenados, la cebolla y los ajos, que molidos todos juntos, forman parte del divino sabor. Debes freír en aceite los fideos, sin que se doren de más. Unta la cazuela con aceite, baña el fondo con el jitomate, enseguida los doraditos fideos, cubre nuevamente con el jitomate y enseguida los fideos, así deberás alternar, deja que se cueza a fuego suave a que se absorba el untuoso sabor del jitomate. No olvides servir el espeso guiso adornado con el fresco queso hecho en canasto y el verde aguacate.



PROCEDIMIENTO:

PARA LA SALSA DE JITOMATE:

1. En licuadora moler el jitomate, la cebolla, los ajos, los chiles desvenados y despepitados, agua y sal, colar. En una cacerola, calentar aceite y sofreír la salsa a fuego medio durante 10 minutos. Reservar.

PARA EL FIDEO:

1. En un sartén, calentar aceite y freír el fideo para dorarlo. Calentar la salsa de jitomate y chiles, agregar a la pasta y dejar cocinar a fuego medio hasta que se absorba la salsa.

PARA DECORAR:

1. Servir caliente y decorar con rebanadas de aguacate y queso fresco rallado.

INGREDIENTES

PARA LA SALSA DE JITOMATE:

- 4 jitomates Saladet, asados y sin piel
- 30 g de cebolla, asada en trozos
- 2 dientes de ajo, asados
- 1 chile guajillo, ligeramente asado y remojado en agua caliente
- 2 chiles morita, ligeramente asados y remojados en agua caliente
- ¼ taza de agua del remojo de chiles
- 5 g de sal de mesa
- 15 ml de aceite vegetal

PARA EL FIDEO:

- 30 ml de aceite vegetal
- **1 paquete de fideo no. 2, La Moderna de 220 g**

PARA DECORAR:

- 2 aguacates Hass
- 100 g de queso fresco, rallado
- 1 pizca de hojuelas de chile (opcional)





LA MODERNA **100** AÑOS

Pasta

de moño con queso Roquefort y hierbas frescas

INGREDIENTES

PARA LA COCCIÓN DE LA PASTA:

- 2 l de agua
- 5 g de sal de mesa
- **1 paquete de moño, La Moderna de 200 g**

PARA EL ADEREZO:

- 60 g de mayonesa
- 15 g de mostaza
- 15 g de cátsup
- 10 g de hojas de perejil
- 5 g de aros de cebolla de rabo
- 2 g de sal
- 2 pizcas de pimienta negra, molida
- 200 g de queso Roquefort, desmoronado

Así se dictaba la receta a principios del siglo xx:

En la olla con agua y poquita sal, deja cocer la pasta sin que pierda su linda figura de moño. Una vez que hierva y esté cocida, agua fría la cobijará, después la dejarás escurrir para que reciba los sabores majestuosos de la mayonesa, mostaza, cátsup y los condimentos de sazón como cebolla, perejil, sal y pimienta, que mezclados con queso Roquefort, envolverán su bella y fresca forma que en el paladar deberás degustar.



PROCEDIMIENTO:

PARA LA COCCIÓN DE LA PASTA:

1. En olla profunda colocar agua con sal, una vez que suelte el hervor, agregar la pasta de moño, mover con una cuchara, dejar que hierva durante 10 minutos, colar, pasar bajo el chorro de agua y reservar.

PARA EL ADEREZO:

1. En un tazón, agregar la mayonesa, la mostaza, la cátsup, el perejil, la cebolla, la sal y la pimienta, mezclar hasta lograr un aderezo uniforme. Agregar la pasta y una parte del queso, revolver hasta integrar, decorar con el resto del queso.

EVOLUCIÓN DE LAS FORMAS DE CONSUMO DE LA SOPA DE PASTA

Varios empresarios italianos del siglo XIX produjeron sus propias pastas para sus negocios. Entre ellos: José Fulcheri con su famoso restaurante de la calle de Tlapaleros (hoy 16 de septiembre) y en el Tívoli de Bucareli, El Cazador de Juan Minnetti en el Portal de Mercaderes, La Concordia de Antonio Omarini, el Café de Conzalvi, la Fonda del Hotel Gillow de Sebastiano Zonnetti, además de los negocios de Pedrazzi, Borgatto o Alboni y el célebre Café de Veroly en Coliseo Viejo junto al Teatro Principal.¹⁰

Durante la Revolución Mexicana, las amas de casa capitalinas continuaban sus faenas cotidianas para alimentar a sus familias. Los restaurantes de la Ciudad de México ofrecían sus servicios y las fiestas familiares se hacían en parques recreativos.

Al inicio del siglo XX, llegaron cocineros italianos y franceses como Sylvain Daumont, el célebre francés, quien organizó los suntuosos banquetes presidenciales durante las fiestas del centenario de 1910 y cuyo famoso Restaurante Sylvain, en Coliseo Viejo 51, frente al Portal del Águila de Oro, destacó de 1903 a los años veinte. Ahí se gestaron diferentes personajes del arte culinario como Manolo del Valle, quien posteriormente abriría diferentes restaurantes como el Perroquet del Frontón México y El Manolo.

Otro discípulo de Sylvain fue Alejandro Pardo Landa, egresado de la Academia Azul de París y de la Escuela de Artes y Oficios de Madrid, quien en 1916 estableció la primera escuela de cocina en México. Se llamó Academia de Alta Cocina y estuvo ubicada en la segunda calle de la Acequia y posteriormente se trasladó a la tercera calle de Santa María la Ribera

91, en la entonces elegante colonia Santa María en las afueras de la ciudad.

Pardo, inspirado en el libro de "El Practicón" de Ángel Muro, recetario de alta popularidad en España desde 1894¹¹, publicó hacia 1913 su obra "El Verdadero Práctico" bajo el patrocinio de la Gran Fábrica de Conservas El Gallo, de Clemente Jacques y Cía.

Pardo además de impartir sus clases, escribió "Los 30 Menús del Mes"¹², "Las Recetas Prácticas y Escogidas de Cocina" y "El Verdadero Práctico". Sin embargo, Pardo murió muy joven en 1921 a los 38 años. Su viuda doña Justina Rangel reunió todo el material que acumuló y después publicó una segunda edición ampliada del libro "El Verdadero Práctico", impreso por Juan Pueyo, en Madrid, en 1922. Una segunda edición se imprimió en México en 1928 a cargo de la Editorial Herrero¹³, cuyo prólogo lo escribió doña Justina. En ambas ediciones aparecen recetas de pastas salpicadas de recetas cotidianas y populares de tradición mexicana. Pardo menciona constantemente la eficiencia de sus instrumentos favoritos: el metate y el molcajete, para hacer salsas con la mayor rapidez y eficiente grado de acabado, cuando todavía no había licuadoras ni equipos eléctricos de cocina, las piedras mexicanas fueron superiores a otros instrumentos similares europeos. La refrigeración se lograba solo con hielo al que se agregaba sal.

En "Los 30 Menús del Mes", integra recetas cotidianas para cada día del mes sin repetir. Entre sus recetas, Pardo descubre sopas de pasta y recetas de pastas secas como ravioles, tallarines y macarrones.

¹¹ Entre 1894 y 1928 se publicaron 34 ediciones.

¹² Alejandro Pardo, *Los 30 Menús del Mes. Manual de cocina casera*, 3ª edición, México, Antigua Librería de Murguía, 1918.

¹³ Alejandro Pardo, *El Verdadero Práctico*. Herrero Hnos. Sucs., México, 1928.

¹⁰ Antonio García Cubas, *El libro de mis recuerdos*, México, Impr. de García Cubas Hnos., 1904.

Posteriormente, en los años treinta, Josefina Velázquez de León, sin duda la más ilustre maestra del arte culinario en México, hizo famosa su escuela primero ubicada en su casa, en la calle de Abraham González 68 y después en la calle de Bolívar 47, donde las alumnas observaban las preparaciones gastronómicas más complejas frente a una estufa donde doña Josefina realizaba la demostración ante sus alumnas. Al finalizar la clase las asistentes podían adquirir los materiales y uno de los 150 recetarios de su autoría publicados por la "Editorial Josefina Velázquez de León" para hacerlo en casa.

Una receta original de doña Josefina publicada en 1936 en su Manual Práctico de Cocina es el *Reloj de Spaghetti para la Cena de Fin de Año* donde colocaba capas alternadas de spaghetti, verduras, aguayón picado y pollo deshebrado. Utilizaba un molde redondo untado con mantequilla y horneaba el conjunto con una buena cantidad de queso. Después lo decoraba con mitades de huevo cocido y rajitas de poblano para simular la carátula de un reloj con sus manecillas hechas también con tiras delgadas de chile poblano.¹⁴

En 1955, Elena Ocampo de Sanz publicó la "Cocina Internacional", un libro predilecto de muchas amas de casa mexicanas y entre las recetas de pastas incluyó un soufflé de spaghetti, donde la pasta previamente cocida se escurre y coloca en un refractario con jamón y pollo desmenuzado, puré de tomate y después se envuelve en claras y yemas a punto de turrón. Se horneaba con trocitos de mantequilla hasta dorar. Se servía como un espectáculo.¹⁵

El siglo XX abre un escenario importante a diferentes restaurantes tradicionales mexicanos como

¹⁴ Josefina Velázquez de León, *Manual Práctico de Cocina*, Academia Calrod, México, 1936.

¹⁵ Elena Ocampo de Sanz, *Cocina Internacional*, 1ª edición, México 1955.

La Fonda Santa Anita y La Hostería de Santo Domingo, herederos del Café el Oriental establecido hacia 1864 en la calle de 5 de mayo donde servían la sopa de fideo y el fideo seco. El Prendes de una familia asturiana se caracterizó por la gran hospitalidad del joven Amador Prendes, quien recién llegado de Asturias solicitó trabajo sin saber que los dueños se apellidaban igual que él y eran sus paisanos. Comenzó como mozo y siempre fue reconocido por los clientes como el propietario, por su cordialidad y esmerado servicio. Con la construcción del Palacio de Bellas Artes fue necesario trasladarse al N° 4 de 16 de septiembre, donde estuvo hasta los años noventa del siglo XX, un lugar célebre por su comida y por sus murales, donde estaban los retratos de diferentes personajes como Porfirio Díaz, Pancho Villa, Emiliano Zapata, Amado Nervo, Venustiano Carranza, Álvaro Obregón o Mickey Mouse. Además del filete Chemita, había diferentes pastas.

El Café de Tacuba lo estableció don Dionisio Mollinedo en 1912, en una casa señorial del siglo XVI con su decoración barroca y sus platillos nacionales y antojitos, donde se hicieron célebres la sopa de ajo y la de fideo. En el Jockey Club se reunían los científicos y empresarios hasta cuando cerró sus puertas y los hermanos Walter, Francis y Frank Sanborn adquirieron la Casa de los Azulejos y la transforman en 1918 en Sanborn's Bros., S. A., donde introdujeron una novedosa fuente de sodas y una tienda de regalos. Su característica: el servicio sin prisa, estilo provincia, con indumentaria típica para atraer a los turistas. La cocina mexicana evolucionó con la preparación de las pastas servidas en platos calentados en modernas salamandras o gratinadores.

Soufflé de spaghetti

Así se dictaba la receta a principios del siglo xx:

Hierve el spaghetti en agua con sal, cuela y enfría, luego reserva. Deberás tener el pollo cocido en finas hierbas y deshebrarlo, así como jitomate molido sazonado. Por último, los huevos bien batidos hasta que estén espesos. En un tazón hondo pondrás el spaghetti con la mezcla de los huevos, jitomate, pollo y jamón. En un platón de refractario, untado con mantequilla, cobijarás el soufflé, que en el horno caliente a fuego lento brindará su calor y la magia surgirá con su olor y crujiente cubierta. Servirás caliente con un rocío de perejil.



PROCEDIMIENTO:

PARA LA COCCIÓN DEL SPAGHETTI Y POLLO:

1. En olla profunda colocar agua con sal, una vez que suelte el hervor, agregar el spaghetti, mover, dejar que hierva durante 10 minutos, colar, pasar bajo el chorro de agua y reservar.
2. En otra olla agregar agua, pollo, cebolla, ajo, tomillo, mejorana y laurel, dejar hervir durante 45 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar. Deshebrar el pollo y reservar.

PARA EL SOUFFLÉ:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Cortar la rebanada de jamón en cubos de 1 cm y reservar.
3. Derretir la mantequilla y barnizar el fondo y paredes del molde.
4. En un tazón colocar el spaghetti junto con el puré, el pollo, el jamón y el perejil, mezclar, reservar.
5. En batidora agregar los huevos, la sal y la pimienta, batir con globo, hasta que la mezcla doble su volumen. Vaciar en el tazón de spaghetti y mezclar procurando no sobre-batir, integrando todos los ingredientes para el soufflé. Vaciar en el refractario y cubrir la superficie con los trocitos de mantequilla. Hornear durante 25 minutos. Retirar del horno y servir caliente.

INGREDIENTES

PARA LA COCCIÓN DEL SPAGHETTI:

- 2 l de agua
- **1 paquete de spaghetti, La Moderna de 200 g**
- 5 g de sal de mesa

PARA EL POLLO:

- 2 l de agua
- 4 piezas de pollo
- 40 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 ramas de tomillo
- 2 ramas de mejorana
- 1 hoja de laurel

PARA EL SOUFFLÉ:

- 1 molde refractario de cristal
- 1 rebanada de jamón de pierna (250 g grosor de 1 cm)
- 15 g de mantequilla
- 200 g de puré de tomate
- 2 huevos
- 5 g de sal de mesa
- 2 pizcas de pimienta negra, molida
- 10 g de hojas de perejil, picadas
- 75 g de mantequilla sin sal, cortada en cubitos



¿SOPA SECA O EN CALDO?

México es un país donde se consume mucho la sopa caldosa, sin descuidar las pastas clásicas secas que se consumen en otros lugares.

Nuestros antepasados consumían gran cantidad de sopas caldosas, tanto en la época prehispánica como en el virreinato. Así este tipo de preparaciones es una constante tradicional de México. Dentro de las favoritas se encuentran las sopas aguadas de pasta.

Ricardo de la Vega, autor español de la famosa zarzuela "La Verbena de la Paloma", decía: "Siete virtudes tienen las sopas: quitan el hambre y dan sed poca. Hacen dormir y digerir. Nunca enfadan, siempre agradan y crían la cara colorada".

Además es importante recordar que una sopa dio origen a la palabra *restaurant*. En 1765, Boulanger en París, ofrecía cierto caldo restaurador de moda y para competir con otros establecimientos puso un letrero en latín: "Venite ad me omnes qui stomacho laboratis et ego restaurabo vos" ("Vengan a mí, todos aquellos cuyo estómago sufre, que yo lo restauraré"). La palabra restaurabo llamó la atención y de ahí nació el nombre de *restaurant*, como lugar donde se "repara el estómago vacío".

Guillermo Prieto, en su libro *Memorias de mis Tiempos*, narra cómo la comida cotidiana de una casa mexicana de la clase media en el siglo XIX se servía: "...entre una y dos de la tarde, se componía de caldo, con limón exprimido y chile verde estrujado; sopa ya sea de arroz o de fideo, además del puchero de rigor, presente en todas las casas mexicanas, separado en sus componentes, es decir: coles y nabos, garbanzos, ejotes, carne, jamón y espaldilla...".¹⁶ De acuerdo con los libros de cocina, como el "Manual del Cocinero y Cocinera Poblana" y "El Cocinero Mexicano", cuando había invitados en casa, la comida empezaba

cuando llegaban a la mesa dos sopas para escoger, la señora de la casa servía a cada comensal de acuerdo con su elección y una sirvienta llevaba el plato al lugar donde estaba sentado. Una de las sopas favoritas era la de fideo o de pasta de otras figuras y la otra una crema o sopa diferente.¹⁷ Inmediatamente después aparecía el puchero. Este guiso es heredero de la *adafina* sefardita de los siglos IX al XV y de la *olla podrida* del siglo XVII, y antepasado del cocido madrileño popular en España y también en los restaurantes españoles de la Ciudad de México de los siglos XX y XXI, donde todavía lo sirven por separado en tres platos que los gastronomos llaman: sota, caballo y rey (verduras, garbanzos y carnes). Sin embargo, quien pide el cocido sabe que la comida comienza con el caldo del cocido, al cual agregan fideos o macarrones. El puchero toma su nombre de la puchera, una olla de barro español, y se hizo muy mexicano, todavía en la ciudad de Mérida todos los domingos en todas las casas se come puchero, pues allí toda la ciudad come lo mismo según el día de la semana y los domingos son días de puchero. Varios autores señalan que el caldo del puchero de ternera, res o carnero, o de las tres carnes, constituye la base de las demás sopas, entre ellas, la sin par sopa de fideos.

Cuando los extranjeros prueban las sopas de pastas, quedan maravillados, complacidos y enamorados de ellas. No se diga en aquellas fondas tradicionales donde llevaban a las mesas la sopa muy caliente en un tazón de dos orejas sobre la cual descansa un chile pasilla entero frito. Por ello, las grandes empresas desarrollaron en los años ochenta sopas instantáneas de pasta presentadas en sobres para consumo inmediato, pues su base es un consomé de pollo en polvo con tomate y fideos de tamaño regular.



TRADICIONES, INGREDIENTES Y PREPARACIONES PREDOMINANTES EN ESTOS 100 AÑOS EN MÉXICO

Varios documentos, entre ellos los recetarios y las crónicas, relatan la evolución de la pasta en México. Al inicio del siglo XX, todavía se usaban metates y molcajetes para moler; para quitar las semillas del jitomate, algunas cocineras colaban las salsas con un ayatito, mientras otras, antes de moler, sacaban las semillas de los jitomates con un alfiler. Así hacían las salsas y otras preparaciones. En 1920, todavía no se inventaba la licuadora, ni los otros aparatos eléctricos. No existían los refrigeradores ni los congeladores eléctricos. Para enfriar, se usaban gabinetes de madera forrados por dentro con láminas de plomo que tenían un compartimiento de lámina para poner hielos.¹⁸

¹⁸ Tania Carreño King, *La Cocina Mexicana a través de los siglos, VII. El Pan de cada día*, Fundación Herdez, Editorial Clío, México, 1997.



- *Página 133*
Josefina Velázquez de León hizo famosa su escuela, donde las alumnas observaban las preparaciones gastronómicas mientras ella realizaba la demostración.
- *Página 133, óvalo izquierdo*
Alejandro Pardo Landa estableció la primera escuela de cocina en México, en 1916.
- *Página 133, óvalo derecho*
Josefina Velázquez de León fue sin duda la más ilustre maestra del arte culinario en México en esa época.

¹⁶ Guillermo Prieto, *Memorias de mis Tiempos*, CONACULTA, México, 1992, pp. 112-113.

¹⁷ *El Cocinero Mexicano*, 1831, tomo 1, México, CONACULTA, Culturas Populares, México, 2000.



CODO 3

La Moderna

100 años

La pasta número uno en México

CODO 3

100% Trigo durum

ENRIQUECIDA CON VITAMINAS + HIERRO + ACIDO FOLICO

Calorías	375 kcal
Grasas	5.5 g
Proteínas	12.5 g
Carbohidratos	75 g
Fibra	1.5 g
Energía	175 kcal
Tiempo de cocción	10 min

Recetas en: www.lamoderna.com.mx

Cont. Net. 200 g



Todavía se cocinaba con leña o carbón, aunque comenzaban a usarse las estufas de petróleo. Controlar el calor de los guisos era una proeza, pues para bajar o subir la temperatura, no se podía moderar con una perilla, sino era necesario cambiar la cazuela de la hornilla del bracero y llevarla a otra donde hubiera mayor o menor cantidad de carbón según se necesitara. Los hornos eran de leña hechos de mampostería adosados a las paredes de las cocinas. Para gratinar, la operación era difícil, se hacía "a dos fuegos", para lo cual se tapaba el recipiente que contenía el guiso con un comal donde se ponían brasas incandescentes para dar calor por arriba y por debajo. Se usaban cazuelas de barro y moldes metálicos para cocer la pasta, no había refractarios. En algunas casas del siglo xx había estameñas u ollas altas con tapas perforadas para que, después de la cocción, se pudiera colar.

Las recetas mexicanas al inicio del siglo xx rara vez mencionan cantidades. Las cocineras eran verdaderamente buenas intérpretes y no tenían la necesidad de medir. Los tiempos se calculaban en Padres Nuestros, Aves Marías y Credos, además, las cocineras conocían la física aplicada a la perfección, dominaban los tiempos de cocción y determinaban por experiencia propia, el momento exacto para finalizar la ejecución. Imperaba la destreza para los quehaceres básicos. Las formas de cocción se hacían según las costumbres familiares heredadas de la abuela, en muchos casos partían en forma mecánica, irreflexiva y grotesca al agregar en forma innecesaria aceite, sal y cebolla al agua de cocción, además, las pastas no se cocían "al dente" como recomiendan los cánones italianos, sino hasta cuando se pegara una pequeña porción de pasta aventada a la pared de azulejos o todavía peor, por tradición familiar prolongaban el tiempo de cocción para hacer pastas exageradamente suaves, gusto muy arraigado en algunas familias hasta la fecha. Para el servicio, durante los años cincuenta fue moda importada de



Norteamérica poner una cuchara en la mesa, para enredar los spaghettis, costumbre jamás encontrada en Italia.

Las medidas cotidianas de las recetas eran puños, dedos, pizcas, tantos, tantitos, chorros, gotas y chorritos, libras y cuartillos. Para medir usaban cascarones de huevo, pocillos, escudillas, cazuelitas, jarritos, calderas, ollitas o dedales, aunque desde 1900, el Diario Oficial anunció el uso del sistema métrico decimal¹⁹ con las medidas oficiales modernas de kilos, litros, metros. En México el precio de los ingredientes se pagaba en centavos, quintos, veintes, pesetas, tostones o pesos, aunque en algunos lugares daban por cambio chicles y había clacos o pilones. En las cocinas aparecieron las balanzas de platillos y otras formas prácticas y cotidianas para medir, como tazas, cucharadas, latas. No faltó alguna cocinera que en su receta pidiera una "corcholata de

¹⁹ Vid Anexo en Vicenta Torres de Rubio, *Manual de Cocina Michoacana*, 1896, Fundación Herdez, México, 2005.



■ **Página 136**

Los manuales de cocina narran cómo era la comida cotidiana de las familias mexicanas de la clase media del siglo xix.

■ **Página 137, izquierda**

Todavía se cocinaba con leña o carbón, aunque comenzaban a usarse las estufas de petróleo.

■ **Página 137, derecha**

La cocina mexicana mantuvo los utensilios ancestrales y alternó su uso con materiales como el barro, hierro, cobre y latón.

Información Nutricional	Cantidad por porción		Porcentaje del VNR ²⁰ :			
Tamaño de la porción: 50 g Porciones por paquete: 4	Contenido energético	735.1 kJ (173.2 Kcal)	Carbohidratos (hidratos de carbono)	35.6 g	Vitamina B1 (Tiamina)	56 %
	Proteínas	5.9 g	Azúcares	1.4 g	Vitamina B2 (Riboflavina)	24 %
	Grasas (lípidos)	0.8 g	Fibra dietética	1.7 g	Niacina (Ácido Nicotínico)	31 %
	Grasa saturada	0.2 g	Sodio	2.9 mg	Ácido Fólico (Folacina)	31 %
					Hierro	18 %

* (VNR) Valor Nutricional de Referencia para la Población Mexicana (NOM-051-SCFI/SSA1-2010)



Mister Q" de pimienta. Había numerosas devociones, convencionalismos sociales y algunas supersticiones, entre ellas, para algunas personas, los tallarines, spaghetti, fideos y otras pastas largas, no debían cortarse porque enteros simbolizan la longevidad y la vida. El hecho de partirlos significaba cortar los años de vida.

A partir de 1930, aparecieron nuevos aparatos eléctricos como el tostador, la licuadora y la batidora. Las pastas se hacían más fácilmente, todavía las mesas de trabajo eran de granito o de madera a veces cubiertas con lámina. Colocaban los cacharros y múltiples recipientes colgados en las paredes. Algunas ollas, sartenes y los modernos moldes refractarios se ponían en estantes visibles. Había una despensa cercana a la cocina y un curioso espacio adosado a un muro con repisas pero con una parte sobresalida hacia un patio interior protegido con tela de mosquitero para mantener ventilados algunos ingredientes. La sabiduría culinaria mexicana mantuvo el uso de los utensilios ancestrales y alternó su uso según las necesidades e inflexiones con materiales como la piedra, barro, madera, hierro, cobre, latón o acero. Había parrillas y planchas de hierro, comales de barro o de lámina negra, metates y molcajetes de piedra, rallos, tazones, espumaderas y moldes de lámina; molinillos y un sinfín de cucharas, cucharitas y cucharones de madera, cuchillos: fileteros, cebolleros, mondadores, hachas o machetes.

■ **Página 138**

Los nutrientes contenidos en la pasta juegan un papel muy importante para la salud.

■ **Página 140-141**

Las pastas de La Moderna, siempre presentes en la mesa de las familias mexicanas.

Entre más antigua es una cocina, se descubren técnicas más complicadas. Las cocineras de antaño sabían matar gallinas o guajolotes, escamaban y evisceraban ellas mismas los pescados, destazaban las carnes y molían en molcajetes hincadas en el suelo.

IMPORTANCIA DE LA PASTA EN LA NUTRICIÓN DE LAS FAMILIAS MEXICANAS

Los nutrientes contenidos en la pasta juegan un papel muy importante para la salud. Se han clasificado, según las cantidades como se consumen, en macronutrientes que son los hidratos de carbono que proporcionan 4 kcal/g, los lípidos que aportan 9 kcal/g y las proteínas que también aportan 4 kcal/g. Además de proporcionar energía, las proteínas sirven para reparar y mantener los tejidos del organismo.

Los micronutrientes son los minerales que actúan como los electrolitos y las vitaminas, indispensables para la salud.

En cuanto al valor nutritivo, cada 50 g de pasta contienen 35.6 g de hidratos de carbono (carbohidratos), de los cuales solo 1.4 g son azúcares; aporta 5.9 g de proteínas; contiene 0.8 g de grasas totales (lípidos), 0.2 g de grasa saturada, 1.7 g de fibra dietética y 2.9 mg de sodio.

Con respecto al porcentaje de VNR²⁰, aporta 18% de hierro, 56% de tiamina o vitamina B1, 24% de riboflavina o vitamina B2, 31% de niacina y 31% de ácido fólico, con un aporte de energía (contenido energético) de 173.2 kcal o 735.1 kJ.

Dentro de los hidratos de carbono disponibles aparece tanto la fibra soluble como la insoluble. La fibra soluble es capaz de reducir los niveles de azúcar

²⁰ (VNR) Valor Nutricional de Referencia para la población mexicana (NOM-051-SCFI/SSA1-2010).

en la sangre, evitar enfermedades cardíacas, mejorar la flora intestinal, aumentar las defensas y evitar enfermedades como divertículos y el cáncer de colon. La fibra insoluble es responsable de mantener la regularidad intestinal porque mejora y facilita el movimiento del tracto digestivo, además satisface, produce saciedad y reduce el apetito y la sensación de hambre.

La pregunta obligada es: ¿La pasta engorda? De ninguna manera, no debe analizarse un solo alimento para conocer su aporte energético, sino el conjunto del esquema de costumbres cotidianas llamado dieta. Una dieta integral debe ser equilibrada, suficiente, variada, apropiada y saludable. Por ello se deben variar y no exagerar el consumo de diferentes alimentos y considerar entre los cereales algunas veces a las pastas.

El consumo de energía debe calcularse como las cuentas de dinero mediante una ecuación. Si:

$$\begin{aligned} \text{Ingresos} &= \text{gastos (no hay pérdida ni ganancia)} \\ \text{Ganancia} &= \text{Ingresos} - \text{gastos} = \text{ingestión} - \text{actividad física y metabolismo} \\ \text{Ingresos de alimentos} &>> \text{gastos} = \text{engorda} \\ \text{Gastos} &>> \text{ingresos de alimentos} = \text{adelgaza} \end{aligned}$$

Los gastos son el metabolismo basal (energía necesaria para funcionamiento de los órganos del organismo) y la actividad física. Actualmente se recomienda consumir frutas y verduras, entre ellas leguminosas, por lo menos dos raciones al día, cereales y granos en cantidad suficiente, poca carne y lo menos posible de grasas y azúcares.

¿QUIÉNES SON LOS MAYORES CONSUMIDORES DE PASTA?

El ser humano es un ser biopsicosocial que tiene necesidades biológicas, psicológicas y sociales. La mamá y la abuela inculcan en los niños hábitos heredados por ellas y sus gustos. Saben halagar a través del gusto y según la sazón a los niños para satisfacer su aspecto biológico de nutrición. Gracias a las figuras de las pastas, la comida de los pequeños se convierte en un juego, donde pueden analizar las formas de la pasta, aprender a leer con una sopa de letras, desarrollar un mundo de imaginación con los coditos, engranes, figuras que hacen alusión a los deportes o a seres prehistóricos como dinosaurios. Además con las pastas largas pueden jugar con cuerdas, alambres o mecates.

Cuando crece el joven interviene su vanidad y esencia psicosocial, donde ante una invitación elige desde lo más sencillo y cotidiano, hasta lo más sofisticado y elocuente, donde puede elegir sus gustos particulares y buscar diferentes experiencias, conocer lugares y viajar, así como hacer alarde de cómo comer y cómo acompañar sus alimentos. Un hombre o mujer maduros y equilibrados moldearán sus gustos y refinamientos con el tiempo. Los más entusiastas, cocinarán las pastas para halagar y conquistar a sus amistades, pues la cocina de las pastas, por su sencillez, puede ser el primer escalón para crear un nuevo cocinero o un gourmet.

Desde el punto de vista económico, las pastas gozan de gran prestigio tanto en restaurantes como en los hogares pues su costo es bajo y se pueden preparar numerosos alimentos con ellas, además son fáciles de guardar, de larga duración y ligeras para transportarlas.

De esta manera podemos concluir que las pastas son para todas las edades y para todos los gustos.





TRADICIÓN
CALIDAD y
SABOR

Se terminó de imprimir en el mes de septiembre de 2020
en los talleres de Servicios Profesionales de Impresión, S.A. de C.V.
Calle Geranio 307, Colonia Santa María Insurgentes,
Del. Cuauhtémoc 06430 Ciudad de México, CDMX
En su composición se usaron tipos
de las familias URW DIN, Roboto y Hiruko Pro.
Se imprimió en papel couché mate de 150 g.
La edición consta de 2,000 ejemplares.

