

> **PARA**
probar en la
Metrópoli

LA PANCITA QUE CONQUISTÓ A LA COLONIA ROMA

ARIANNA BUSTOS

DESCUBRE LO QUE HAY DETRÁS DE LA PREPARACIÓN Y DE UN PROYECTO CULINARIO QUE BRILLA DESDE HACE 70 AÑOS

Desde quienes madrugan hasta los que se amanecen tarde pueden encontrar lo que necesitan en un sustancioso plato de pancita. Un guiso controversial por su preparación o consistencia, pero que conforta a quien lo come.

Para conocer más sobre sus secretos, mitos y destrezas necesarias para lograr una sazón cautivadora, platicamos con *Gio*, de La Pancita de la Roma.

En este restaurante se venden enchiladas, chilaquiles, quesadillas, sopes, huachos, tacos suaves, pan dulce y atole, pero la estrella es la pancita, tanto así que tienen una torta rellena con el guiso.

El negocio está abierto hace casi 70 años y ya es un clásico en la zona. Se fundó el 11 de noviembre de 1953.

“Hay lugares donde el menudo lo hacen blanco y lleva grano grano de pozole y acá en la ciudad a la pancita le agregamos chile guajillo y la sazón. La receta secreta”, cuenta *Gio*.

La maestría para este guiso se nota cada que sale una mesera como equilibrista con una torre de platos bien servidos y calientes. Porción chica o grande, con libro, cuajo, panza, callo, cacarizo o pata.

Aunque parece seria, responde con una sonrisa si te acercas a preguntar qué parte del animal es. Hay algunas trabaja-

doras con más de 10 años laborando allí.

“La carne es de res, traemos ganado huasteco de libre pastoreo y todo lo manejamos fresco. Procesamos y lavamos la carne para que tenga buena presentación. El proceso de lavado y de cocción es de aproximadamente 12 horas diarias.

“De abolengo, la familia ha trabajado en rastros y sabemos los procesos de cuidado de la carne y obviamente tenemos mayor facilidad para dar la mejor calidad a todos los productos”, comenta *Gio*.

La pancita es un guiso que no discrimina, sencillo en apariencia, pero complejo en lograr una sazón que conmueva al comensal. Además, es dinámico, pues en un sólo plato encuentras distintas texturas.

“La maciza, la conocen como callo y la panza es como alfombrita a la vista mientras que el callo es una tira gruesa. Vienen juntas. Luego hay otra que es el cacarizo, parece como un panal de abejas y también es maciza y el que conoce todo mundo y pide es el libro, tiene muchas hojitas.

“Después de eso, hay cosas que le da sabor al caldo, por ejemplo, está la tripa y el cuajo que a mucha gente le causa un poco la impresión por su color negro, pero también se come en el queso. Tiene un sabor lechoso. La pata que es pata de res y a mucha gente le causa cosa, porque es una textura gelatinosa. Podrían probar de todo, pero lo que más recomendamos es callo, libro y cacarizo”, dice *Gio*.

Este establecimiento de la colonia Roma es un ejemplo de convivencia familiar. Hay comensales de todas las edades y algunos acuden con sus mascotas. Ellos se sientan en las sillas ubicadas afuera.

La receta parece fácil, pero *Gio* desvela algunos de los secretos que le ha dado permanencia por 70 años al negocio familiar y los cuales son los siguientes:

- Lavar, limpiar, despellejar y volver a lavar para quitar los olores a la carne.
- Preparar con ajo, cebolla, sal y se deja preparada para encender la lumbre y dejarla toda la noche.
- Dejar cociendo entre 10 y 12 horas,



FOTOS: LA SEÑORITA ETCÉTERA



DÓNDE

Puebla 394, colonia Roma Norte. Más detalles, visita: @lapancitadelaroma



dependiendo el grosor de la carne, pues hay alguna que es muy tierna y basta con ocho horas en las cuales se le den cocciones.

- Cocer y al día siguiente, en la mañana, preparar con epazote, chile guajillo y la receta secreta.

“Y, creo que, eso no me lo vas a dejar mentir, en todos los platillos, el amor es lo más importante”, expresó *Gio*.

ORIGEN ANCESTRAL

Se cree que la receta de la pancita tiene sus raíces en la cocina prehispánica, pues

los antiguos mexicanos consumían vísceras de animales por su proteína.

Con la llegada de los españoles a México, en el siglo XVI, se introdujeron nuevas especies animales, como el ganado vacuno, el cual pronto se convirtió en una fuente importante de alimento.

En nuestro país, la pancita comenzó a prepararse con las vísceras de res y se le agregaron nuevos ingredientes, como especias y verduras.

En La Pancita de La Roma puedes degustar un plato, o varios, que te harán regresar por más gracias a su sabor.

> PARA probar en la **Metrópoli**

DÓNDE

LA CHALUPERÍA se ubica en Miguel E. Schul-tz 8, San Rafael, alcaldía Cuauhtémoc, CdMx. Para más detalles, visita: @ la_chaluperia_

FOTOS: LA SEÑORITA ETCÉTERA

MEZCLA CULINARIA

LO MÁS RICO DE ZACATLÁN Y HUAUCHINANGO REUNIDO EN UN LUGAR

CONOCE LA CHALUPERÍA, LA SUMA DEL AMOR ENTRE DOS PUEBLOS CON INGREDIENTES QUE LLEGAN DESDE LA SIERRA NORTE

ARIANNA BUSTOS

Un sabroso, frito y esponjado pedacito de la gastronomía poblana encontró lugar en la cocina de La Chalupería, en la colonia San Rafael, Ciudad de México. Los ingredientes de los Pueblos Mágicos Zacatlán y Huauchinango hacen una fiesta en la cazuela para continuarla en la mesa de los comensales chilangos que se acercan para sentirse de viaje por la sierra.

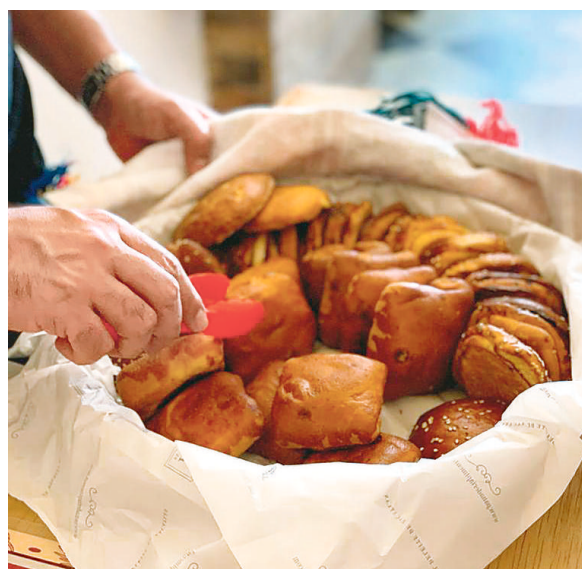
“Mi esposa es de Huauchinango, su mamá tiene una cenaduría donde vende antojitos típicos. Yo soy de Zacatlán, cocinero de afición, amante de la cocina y antojitos de mi tierra. Al conocer los antojitos de los dos pueblos decidimos hacer esta fusión y traer a la ciudad estos platillos”, cuenta en **Aderezo** uno de los fundadores.

La esencia de ambos destinos se percibe al cruzar la puerta: un pasillo largo con luces y decoración que te recuerda a las fiestas de los pueblos mexicanos, fotos de los sitios importantes en Zacatlán y Huauchinango, pero también los rostros de donde provienen las historias que se prueban durante la visita.

En La Chalupería conservan recetas de las tradicionales cenadurías de ambos pueblos, como las salsas, preparadas con fondos de res (la de Zacatlán) y de cerdo y pollo (la de Huauchinango); además, la mayoría de los ingredientes provienen de la Sierra Norte de Puebla.

“Nuestras recetas son muy antiguas, hicimos trabajo de investigación para llegar a ellas. En algunos casos ya no las encuentras en nuestros pueblos, como La Torta del Cielo, postre tradicional de Zacatlán o los Molotes de Huauchinango”, comentan a **Aderezo**.

De acuerdo con el Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera, la cocina poblana no sólo tiene características particulares por sus ingredientes locales, también por la mezcla con las culturas española, francesa, italiana y árabe.



TIP ADEREZO

ANÍMATE a probar bien frío los típicos refrescos de manzana o blueberry de Zacatlán, pues sus preparaciones son artesanales

Asimismo, los conventos fueron indispensables para el desarrollo de platillos como el mole poblano, la olla podrida, los gahnates o las gorditas de cuajada.

Los fundadores de La Chalupería mencionan que, para conservar los sabores de los platillos, los ingredientes como tortillas, tlacoyos, cecina, queso añejo, hasta el café de Xicotepic, entre otros productos, son traídos de Huauchinango y Zacatlán. Los insumos son adquiridos a productores y cooperativas de la Sierra Norte.

LOS FAVORITOS

“Los que más piden nuestros clientes son de Zacatlán, las chalupas, los tlacoyos y la pancita; de Huauchinango, las enchiladas, los molotes y las manitas de cerdo en esca-

beche”, están en el top de los clientes, según nos cuenta uno de los fundadores.

Por cierto, por las fiestas decembrinas aquí encontrarás sidras que vienen directo de Zacatlán; hay de manzana, pera y vino tinto con manzana.

ENALTECER LO POBLANO

“La gastronomía de la sierra norte de Puebla me atrevo a decir que es de las mejores del país, pero poco conocida; se combina la geografía de clima frío, los ingredientes locales de alta calidad, las tradicionales recetas y la sazón de su gente. El traer nuestra cocina a la CdMx y compartirla con nuestros clientes, es nuestro granito de arena para darla a conocer”, mencionan.

➤ **PARA**
probar en la **Metrópoli**

www.elsoldemexico.com.mx



ESCANEA
el Código QR para
conocer más sobre
el Festival de Bichos
en Coyoacán durante
el mes de julio

SIN MESA, PERO CON SABOR
Gastronomía
callejera **DE**
COYOACÁN

MILDRED ESTRADA
ADEREZO

DESDE CHURROS HASTA CARNITAS DEL MERCADO, EN EL CENTRO DE LA ALCALDÍA PODRÁS SACIAR TUS ANTOJOS

El centro de Coyoacán no sólo ofrece una amplia oferta cultural con sus museos, centros educativos y librerías, también es un escaparate culinario para los amantes del buen comer que están en busca de nuevas experiencias.

Desde restaurantes y cantinas como La Coyoacana, Los Danzantes, Galatea Panadería y Bistro, Santa Gula o La Casa de los tacos, además de cafeterías de tradición como el Café Jarocho, hasta puestos ambulantes de hot dogs, hamburguesas, churros y marquesitas, existe una amplia oferta en mercados para satisfacer el antojo y gusto de todos los paladares.

Aderezo hizo un recorrido gastronómico por sitios que si aún no conoces, te pueden sorprender.

ANTOJO DULCE

• **Los churros**

Sabes que llegaste al centro de Coyoacán cuando ves a las personas caminando con un churro en la mano y un café.

“El ritual para venir a Coyoacán es eso, comprarte un churro y un café o chocolate y caminar por las calles”, nos comentó Luis, uno de los trabajadores de Churros Jordan, el local más famoso, pues está ubicado en la esquina de la calle Aguayo.

Su especialidad son los churros rellenos de lo que se te antoje: rompopo, cajeta, mermelada, chocolate, queso con zarzamora, lechera, Baileys, galleta oreo, coco y hasta tequila, entre otros. Aunque no dejan de lado los tradicionales de azúcar.

“El negocio tiene más de 30 años, y se ha tratado de adaptar a los tiempos, ahora con la reinención de sabores, tenemos que ponerle ingenio y así nacen los rellenos”, dijo Luis.



FOTOS: ADRIÁN VAZQUEZ



En un cazo de aceite hirviendo a más de 100 grados centígrados, es donde se fríen los churros de 17 centímetros. Están hechos a base de harina y agua, tardan aproximadamente dos minutos en cocerse. Se hacen al momento para que puedas comértelo caliente.

De acuerdo con Larousse Cocina, la receta de los churros está inspirada en el youtiao, desayuno nacido en el siglo XII en China. Posteriormente los portugueses lo descubrieron, lo llevaron a Europa y llegó hasta España donde la receta sufrió modificaciones. A México llegaron los



Las marquesitas surgieron en 1937 gracias al heladero yucateco, Leopoldo Mena, y a su esposa Carmen Muñoz, de acuerdo con Larousse Comida

churros durante la época de la Conquista.

Luis nos contó que durante la contingencia sólo cerraron una semana.

“La gente quería comer dulce, distraerse y aunque fuera para llevarlos a sus casas a comer, ya les endulzamos la vida”, contó el trabajador de la churrería.

• **Marquesitas**

El postre que últimamente está de moda y que nació en Mérida, también forma parte de la oferta culinaria de Coyoacán. A tan sólo una cuadra de los churros, está el carrito de Lilian, que desde hace siete años se instaló en la calle.

Empezó con crepas, que se podría decir son la base de las Marquesitas. “Fuimos las primeras en traer esta propuesta a Coyoacán y les ha gustado mucho, sólo que nosotros le pusimos el toque *chilango* y hay de muchos sabores”, contó Lilian.

La original es rellena de queso, pero también puede ser de Nutella, lechera, de frutos, jamón con queso, entre otros.

El proceso para hacerlas consiste en poner a la plancha de acero la mezcla a base de harina, azúcar, vainilla y mantequilla, esperar a que dore, rellenarlas al gusto, enrollarlas y decorarlas con queso de bola rallado.

LO SALADO Y DELICIOSO

• **Tostadas**

Uno de los sitios más icónicos de Coyoacán es el mercado, el cual también es un rincón culinario donde las tostadas son las protagonistas. Años de tradición, las tostadas han sabido conquistar los paladares locales y extranjeros.

En el lugar se encuentra el local de tostadas La Chaparrita, nombre que hace honor a Ernestina Hernández, quien durante muchos años atendió el lugar.

En las vitrinas hay diferentes guisos con los que se hacen las tostadas, como pata, pollo con mole, ceviche y camarón.

Se sirven generosamente con lechuga, crema y queso y puedes acompañarlas con cualquiera de las salsas de la casa: pico de gallo, salsa de cacahuete, chipotle y la tradicional verde.

Las tostadas se han extendido a varios locales más dentro del mercado y puedes degustarlas cómodamente sentado en la barra y acompañarlas con agua de sabor.

Las carnitas

Para todos los que busquen algo más grueso y garnachero, en el mercado están las Carnitas El Charro (uno de los sitios más antiguos del lugar). Las carnitas se preparan en manteca y el secreto del sabor es jugo de naranja.

El establecimiento frece chicharrón, tacos de cabeza, quesadillas y chamorros. Los fines de semana hay una larga fila desde temprano. Entre semana está más relajado. Hay servicio a domicilio, para llevar y comer ahí.