

Manual de la cocinera económica¹

Ma. Teresa Ruiz

RESUMEN

Los recetarios no sólo testimonian la actividad culinaria y las maneras de mesa, hablan también de diversos modos de la sociedad que les dio origen. Este manual ofrece un tenue fresco de la vida de una parte de los pobladores de Guadalajara a finales del siglo XIX.

Entre muchas otras sorpresas, en las librerías de “viejo” se llegan a encontrar recetarios de cocina. No es cosa fácil porque las ediciones antiguas sobre el tema son escasas; la mayor parte de los recetarios son manuscritos personales y casi siempre se quedan en el seno familiar pasando de una generación a otra.

El azar quiso que diéramos con un pequeño manual de cocina que tiene más de un siglo de haberse publicado (1888). Deducimos que éste adquirió popularidad entre las amas de casa tapatías, pues a ocho años de comenzar a circular por primera vez, Refugio Contreras de Alatorre, cocinera experimentada y conocedora de los hábitos alimentarios de sus paisanos, presenta la segunda edición de su manual con consejos y nuevas recetas, muchas de ellas de corte sofisticado.

En el manual encontramos una serie de consejos útiles y prácticos para preparar comidas. Señala que deben emplearse vasijas de cobre que estén bien estañadas, aunque dice que las de hierro bien estañadas son las mejores. Si no se tienen éstas, debe optarse por las de barro bien hechas. También de la temperatura a la que deben prepararse los alimentos, del uso de la cebolla y el ajo, de cómo la carne puede conservarse fresca y suave, cómo

¹ Refugio Contreras de Alatorre, *Manual de la cocina económica o colección de preparación alimenticias, destinadas a servir una buena mesa, con economía, limpieza y sencillez, conforme á las costumbres de la sociedad mexicana*. Guadalajara, tipo lit. de José M. Yguiniz, 1888, 44 p.

desalar el pescado y deshuesar un pollo o guajolote para rellenarlo.

La autora se preocupa por utilizar en su recetario un vocabulario sencillo, pues en los libros de cocina que se venden en las librerías, nos dice, los autores extranjeros, particularmente, hacen uso de nombres poco usuales o botánicos, que juzga incomprensibles para quienes se dedican a la preparación de la comida.

El manual contiene recetas de sopas, asados, salsas, guisados, aves (gallinas y guajolotes), pollos (incluidos pichones, codornices, patos), pescados, de cacería (liebres, conejos y venado), lenguas, carnes frías, pasteles, dulces, y refrescos (bebidas preparadas con vino, aguardiente, tequila y frutas). En suma, podría dividirse en cinco apartados: entradas, plato fuerte, salsas, repostería y bebidas. Con 167 recetas que comprenden los tres tiempos de una comida, sopas, guisados y postres, la señora Refugio elabora un índice por orden alfabético que hace más accesible el contenido.

Los títulos de algunas recetas aluden a ciertas maneras de preparación en otros lugares, por ejemplo: sopa y guisado a la española, bacalao a la valenciana, gelatina a la francesa, punch de Suecia, aunque no es lo dominante. No se advierte ninguna receta para comida festiva, lo que lleva a inferir que aquellas eran consideradas parte de la alimentación cotidiana.

Transcribimos sólo algunas recetas interesantes por sus ingredientes o preparación, que dan una idea de lo que se podía comer en aquellos años.²

Sopa: *de pan*; fríanse jitomate, cebolla, perejil, un pedacito de chile pasilla, un polvo de pimienta y tomillo; agréguese a esto un caldo que ya se tendrá preparado, compuesto con gallina, carne de res, carnero, habas, garbanzos crudos, remojados y bien limpios, un poco de cebada perla, un pedazo de pescado bacalao, nabos, colinabos y zanahorias, todo con su correspondiente sal y bien sazonado. (La verdura después de cocida, píquese en pequeños trozos.) Se sirve aguada, bien caliente, y con rebanadas de pan tostado y dorado en manteca.³

Asados: *asado de res*; picada la carne de pulpa de res y molida en crudo con un diente de ajo, pimienta y una hojita de apio. Se van sacando unos testalitos de esta carne en el metate, se fríen en manteca dorada y se

² No se respetó la ortografía original de las recetas.

³ Contreras de Alatorre, *op. cit.*, p. 7.

Carnes frías: *queso de puerco*; se pica la cabeza de un puerco en trocitos chicos, pollo y gallina igualmente picados; se le agrega pimienta, clavo, canela, tomillo, orégano, todo en polvo, perejil picado, sal y vinagre fuerte; se acomoda todo en una vejiga limpia, se amarra bien, se pone a cocer y después se coloca en la prensa.¹¹

Pasteles: *pastel de elote*; desgranado y molido el elote con un pedacito de azúcar, una rajita de canela y sal, se pondrá en una cacerola con manteca, manteniéndolo al fuego hasta formarse una masa; en otra cazuela untada de manteca y pan rallado se pone la masa, dejándole un hueco en medio, que se rellena con un guisado seco de pollo y se cubre con una capa de la misma masa, se le pone polvo de azúcar encima y a dos fuegos suaves se cuece.¹²

Dulces: *budín de leche*; a 6 cuartillos de leche se le pone una libra de harina, libra y media de azúcar y unas rajitas de canela; se deja hervir hasta que quede en la mitad para que pueda colarse en un cedazo; se enfría luego, y se le mezclan yemas de huevo reventadas, y onza y media de bizcocho; ya todo bien incorporado se vuelve a pasar por el cedazo; después se unta un molde de manteca y polvo de bizcocho, y en un trasto con agua hirviendo se coloca a que cuaje. Se conocerá el punto metiendo un popotito en el centro y que salga seco; después de frío se vacía en el platón.¹³

Para refresco: *ponche frío*; se hace una infusión de hojas tiernas de limón y una rajas de canela, endulzándola después de fría; se le pone unas cascaritas de cidra, se tiene una o dos horas; después se cuele todo y poniéndole buen tequila se embotella para servirse frío a los 15 días.¹⁴

Si se mira con atención, en estas preparaciones más de la mitad se hacen con algún tipo de carne roja —res, cerdo—, blanca —aves— y de cacería, además de pescados y mariscos. Esto muestra los hábitos y la preeminencia del elemento cárnico en la dieta del sector social al que se dirigía. Incluso en la elaboración de algunas sopas y caldos se requieren los huesos de la res o la cabeza del cerdo, las menudencias de las aves o partes de éstas.

¹¹ *Ibid.*, p. 29.

¹² *Ibid.*, p. 31.

¹³ *Ibid.*, p. 35.

¹⁴ *Ibid.*, p. 41.

En cuanto a los productos seleccionados para el apresto de los platillos, sorprende tanto la cantidad como la procedencia de algunos de ellos. Es decir, en la Guadalajara de hace poco más de un siglo se encontraba toda clase de productos locales e importados. Esto se advierte en el cuadro siguiente, que incluye casi todos los ingredientes indispensables para la preparación de los platillos.

PRODUCTOS LOCALES E IMPORTADOS			
<i>Carne</i>	<i>Pescados y mariscos</i>	<i>Espicias</i>	<i>Verduras</i>
Res	Bacalao	Azafrán	Jitomate
Cerdo/manteca	Camarón	Pimienta	Cebolla
Pollo	Ostión	Cominos	Zanahoria
Gallina	Sardina	Clavos	Nabo
Guajolote	Robalo	Tomillo	Colinabo
Codorniz	Mero blanco	Chile ancho	Ajo
Embutidos	Pescado blanco	Chile poblano	Perejil
Jamón	Pescado bagre	Laurel	Yerbabuena
Chorizo	Truchas	Aceitunas	Pazote
Longaniza		Almendras	Chicharo
		Canela	Albahaca
		Mostaza	Acelgas
		Nuez	Naranja agria
		Alcaparras	Verdolagas
		Orégano	Papas
		Jengibre	Apio
		Pasas	Rábanos
		Nuez moscada	
<i>Bebidas</i>	<i>Otros</i>		
Vino tinto	Aceite		
Tequila	Vinagre		
Jerez	Macarrones		
Aguardiente catalán	Tallarín		
Anisado de moka	Mantequilla		
	Queso seco		

De este cuadro se infiere la marcada influencia de la cocina española, principalmente.

En la *Guía y álbum de Guadalajara para los viajeros*, José Villa Gordo, su autor, propuso difundir todo lo que en la ciudad se podía adquirir, pues estaba seguro de que la llegada del tren "sacaría a Guadalajara de esa especie de postración que engendra el aislamiento".¹⁵ Aquella guía es una espe-

¹⁵ Recordemos que a finales del siglo XIX, y justamente cuando este manual se publica -mayo de 1888- llega a Guadalajara el primer ferrocarril desde la ciudad de México; pocos años antes se había modificado el alumbrado público y se tenía luz eléctrica en las calles y portales, y para 1900 funcionaba el servicio telegráfico. Ver José

cie de sección amarilla, en la que se anunciaban los productos seleccionados en las recetas: desde abarroteras, carnicerías, panaderías, vinaterías, hasta abogados, doctores y más.

En este manual destacan tres ideas de la autora, que nos parecen reveladoras. En la segunda edición dice que ha procurado incluir nuevas recetas económicas y sencillas. El lenguaje que utiliza es claro especialmente cuando enfatiza la limpieza y minuciosa preparación de los alimentos. Sin embargo, respecto de la economía, se observa que la elaboración de los platillos —los más— requiere ciertos ingredientes que en todo tiempo no han tenido la característica de ser muy baratos. Si la señora Refugio calificó de económica su propuesta culinaria, seguro lo hacía pensando en cierta gente —con mayores recursos—, que podía adquirir estos productos sin afectar la economía del hogar. En cuanto a la sencillez de los platillos propuestos en el manual, éstos distan mucho de ser “sencillos”, pues la composición de ellos resulta más bien compleja, dada la cantidad de ingredientes necesarios.

Sin duda, la señora Refugio era una cocinera experimentada y conocedora de los hábitos alimentarios no sólo de sus paisanos, sino del buen gusto y las morigeradas costumbres mexicanas, a ello se debe que recomiende a la futura cocinera no hacer uso inmoderado de las especias u otros productos muy estimulantes o irritantes.

Por medio de su recetario, la señora Refugio Contreras de Alatorre percibe y proyecta una sociedad aburguesada con una fuerte influencia de la cocina hispana. Sociedad preeminentemente carnívora, que gustaba de una cocina rebuscada —por los ingredientes en juego— y muy condimentada, no tanto por la cantidad de especias utilizadas, sino por la reunión de éstas en los platillos.

Villa Gardón, *Guía y álbum de Guadalajara para viajeros*, Guadalajara, México, 1980 (ed. facs.), Cámara Nacional de Comercio de Guadalajara. También Brigitte Bohem de Lameiras, *Comer y vivir en Guadalajara, divertimento histórico/culinario*, Guadalajara, El Colegio de Michoacán, El Colegio de Jalisco, *Siglo 21*, Secretaría de Cultura de Jalisco, 1996.

* * *

Las libretas de cocina, recetarios impresos, así como la transmisión oral de una receta, nos permiten acceder a un “ámbito” pleno de experiencias personales, familiares, sociales y culturales. Quienes se interesan y preocupan por confeccionar un recetario son personas especiales con un deseo de servicio, de hacer partícipes a los lectores de sus conocimientos y experiencias culinarias.

Este breve texto, que podríamos considerar un documento histórico y etnográfico a la vez, invita a asomarnos a un tiempo, un espacio y una sociedad no tan lejana, para conocer sus hábitos alimentarios, los productos con que se preparaban las comidas, las maneras y modos de mesa de la época; en este caso los de un sector importante de los pobladores de Guadalajara. Hoy, a ciento diez años, tal vez consumimos los mismos productos aunque no en la misma proporción, pero no los preparamos ni los conservamos de igual modo.