

NOPAL

El sabor del desierto

Considerada “una planta de la vida” por la mitología azteca porque nunca muere; puede secarse y dar origen a una nueva, el nopal es un símbolo nacional que lejos de tener una historia desértica y espinosa, goza de gran popularidad por sus bondades medicinales, industriales y evidentemente gastronómicas.

TEXTO: ADRIANA DURÁN ÁVILA • FOTO: LIZETTE MERCADO



Carlota de nopal y cabuches con vinagreta de mango

El nopal, cuyo propio y antiguo nombre es *tenochtitlán* (fruta de piedra), dejó rastros de su existencia de hace 7000 años en semillas, cáscaras de tuna y fibras de pencas fosilizadas.

En la vida económica, social y religiosa de los nahuas, estas plantas desempeñaron un papel importante, a tal grado que el emblema de la Gran Tenochtitlan ostentaba airosamente un nopal, símbolo que conserva el escudo del México actual.

Su flor es grande, muy abierta, de aspecto satinado y de colores que varían entre el amarillo, el rojo y hasta el púrpura que aparece en las areolas. Los frutos, conocidos como tunas en México e higos chumbos en España, son dulces, comestibles y muy apreciados.

Desde tiempos prehispánicos lo han utilizado principalmente como alimento, pero también para obtener forraje, leña y colorante para telas. También aparece en el cancionero popular mexicano, el nopal y la tuna, como símbolo de la tierra de origen, como metáfora del amor por conquistar. De estas y otras muchas formas, el nopal y el fruto aparecen en la cultura cotidiana de México.

Prueba de ello es la gran variedad de cuadros de la Virgen de Guadalupe, donde se ven nopales plasmados sus pies. Así también hacen



Ensalada de nopales

(10 porciones)

- 1 1/2 kilo de nopales baby hervidos
- 2 jitomates bola finamente picados
- 1/2 cebolla blanca finamente picada
- 6 ramas de cilantro finamente picado
- 4 chiles serranos finamente picados
- 1/2 kilo de camote amarillo, cocido y en cubos
- 1 pieza de lechuga
- 3 ramas de berros
- Vinagreta de cilantro al gusto
- Sal al gusto

Preparación:

Mezclar con cuidado y perfectamente los ingredientes. Adornar con el berro y añadir la sal al gusto y bañar con la vinagreta.

PÁGINA ANTERIOR

Carlota de nopal y cabuches con vinagreta de mango

(2 porciones)

- 1 pieza de rosa de alcachofa
- 2 piezas de nopales
- 20 gr de cabuches
- 3 pétalos de jitomate confitado
- 3 hojas de lechuga francesa

Vinagreta de mango:

- 15 gr de pulpa de mango
- 3 gr de vinagre de vino tinto
- 2 gr de mostaza de Dijón
- 15 gr de aceite de maíz
- Sal y pimienta al gusto
- Eneldo para decorar

Preparación:

Filetear la lechuga, mezclarla con el nopal y los cabuches. Sazonar. Rellenar un aro previamente forrado con nopal cocido. Colocar en el centro de un plato y por encima la flor de alcachofa. Decorar con jitomate confitado y para la vinagreta mezclar todos los ingredientes y sazonar.

su aparición en un sinnúmero de murales y en obras pictóricas y escultóricas de grandes artistas de nivel nacional e internacional.

Sus frutos

El nopal también tiene en sus tunas algunas variedades, una de ellas son los llamados xocostles, ligeramente agrios, que se utilizan en la cocina para dar un sabor muy especial a caldos y sopas, y en el estado de Hidalgo, para elaborar una salsa que acompaña a la barbacoa, de xocostles y chile mora. Esta tuna rebanada también combina perfectamente con un buen plato de frijoles negros y epazote.

Las hojas del nopal que dan las tunas amarillas son las que más se comen, después las siguen las del nopal blanco y el nopal calvo, que no tiene espinas.

Las tunas se consumen frescas o preparadas en dulce o bebidas regionales como el jugo de fruta, la melcocha, el queso de tuna, el colonche, y el curado de tuna con pulque, vinagre y vino.

El nopal es verdaderamente rico

Este alimento cuenta con varios elementos benéficos para el cuerpo humano como la fibra,

las vitaminas (A, C, B6 y K), la riboflavina y minerales como calcio, magnesio, potasio, hierro y cobre.

Tiene además componentes que alivian el estreñimiento, combaten la obesidad, reducen el colesterol, los triglicéridos, y ayudan a estabilizar los niveles de azúcar previniendo la diabetes.

Es importante destacar que para el país, el nopal representa el 90 por ciento de las exportaciones. Los países que más demandan este alimento son Japón, Alemania, Estados Unidos y Canadá, los que conocen las propiedades químicas, físicas y medicinales de esta especie.

En la actualidad, la región de Acatzingo Villanueva exporta tuna a cinco países: Estados Unidos, Canadá, Japón, Australia y recientemente a España. Sin embargo, día a día mercados importantes como el europeo y el asiático demandan productos procesados como néctares de la confitería y bebidas energéticas.

Los principales productores de esta cactácea son los estados de Chihuahua, Hidalgo, Jalisco, Oaxaca, Puebla, San Luis Potosí, Tamaulipas, Tlaxcala, Morelos, Zacatecas y Distrito Federal, sitios en los que se ubican más

Sus componentes alivian el estreñimiento, combaten la obesidad, reducen el colesterol, los triglicéridos, y ayudan a estabilizar los niveles de azúcar, previniendo la diabetes.

Ganaderos han constatado que la mantequilla proveniente de las vacas que consumen nopal toma un color dorado agradable y su contenido en grasa es menor

de 230 mil agricultores que, además, generan más de un millón de empleos directos e indirectos.

Cocinando ideas

Isabella Dorantes, chef ejecutivo del Club de Industriales, afirma que dentro de la cocina hay una búsqueda constante para la creación de nuevos platillos. El nopal no es ajeno a esta búsqueda, por lo que siempre se están elaborando pruebas de proceso para encontrar formas novedosas de utilizar tan apreciable planta.

Para los postres, la chef siempre prefiere combinarlos con naranja y agregar crema, así como utilizar algunas frutas como el mango y la frambuesa.

Aunque todas las variedades de hojas de nopal tienen buen sabor, existe una variedad que no se corta, ya que tienen muchas espinas. Hasta hace poco la gente las recolectaba, las rebanaba y las apartaba para secarlas al sol.

Coctel de nopal y tequila

(2 porciones)

- 2 piezas de nopal baby
- 1 pieza de xoconostle
- 3 onzas de jugo de naranja
- 1.5 onzas de tequila blanco
- Azúcar al gusto
- Hielo al gusto

Preparación:

Escarchar la copa con chile piquín molido. Licuar todos los ingredientes perfectamente. Servir. Decorar al gusto con los nopales.

Recetas de Isabella Dorantes Olivares, chef ejecutiva del Club de Industriales.

En tiempos de la Revolución, la gente sobrevivió gracias a estos nopales que no tenían hojas tiernas, pero sí muy grandes y viejas y a las que se retiraba todo lo exterior para consumir la pulpa.

En algunas comunidades indígenas aún se acostumbra cocinar estos nopales: la pulpa se hierve con un trozo de cebolla y un diente de ajo, y se pueden comer en tacos con una buena salsa o como acompañamiento de unos ricos frijoles caldosos.

Ernesto Velázquez en el libro *El nopal y su historia*, editado por Clío, expresa que es uno de los pocos alimentos que reúne una riqueza de elementos nutritivos excepcional, así como ilimitadas formas de preparación, que incluye los más disímiles platillos: desde la sencilla muestra de un nopal asado hasta el dulce cristalizado; desde el pipián hecho con semillas de tuna (en sustitución de las calabazas) hasta los nopalitos en almíbar, la mermelada y el ate del estado de México. Bebidas regionales como el jugo de tuna, la melcocha, y el ya citado queso de tuna.

Por su parte, Dorantes advierte que es importante evitar cocinar demasiado el nopal, ya que pierde la mayoría de los nutrientes y pierde su color verde brillante. En el club suelen hervirlos ligeramente con un poco de sal y después se enjuagan.

Abundancia en el desierto

Además de un gran alimento, esta cactácea puede ser una buena alternativa para alimentar el ganado. En el libro *Alimentos de México*, editado por Clío, se dice que algunos ganaderos han constatado que la mantequilla proveniente de las vacas que consumen nopal toma un color dorado agradable y el contenido de grasa en la leche es menor. Asimismo, el documento señala que el nopal es empleado para edificar bardas o cercas que impiden el paso de roedores y otros animales a los campos de cultivo, modera la intensidad del aire y con el tiempo, gracias a sus raíces radicales, forman fuertes cimientos que evitan la erosión y mejoran la calidad del suelo. Además, sus propiedades permiten que pueda ser utilizada en la industria, como la de anticorrosivos usados en pozos petroleros, así como en la de pegamentos y adhesivos; para la elaboración de productos cosméticos como jabones caseros o industriales y tintes para el cabello.

Otros usos son la elaboración del nopal deshidratado para cápsulas, pastillas, polvo para licuados y masa para tortillas y tostadas. En conclusión, tanto para la gastronomía como para la industria, el nopal tiene mucho que ofrecer, dejando como único límite la imaginación. •



Coctel de nopal y tequila



Mousse de frambuesa con nopales y biscuit de pistache con salsa de chocolate balsámico

(10 porciones)

Crumble:

- 50 gr de mantequilla
- 50 gr de azúcar mascabado
- 50 gr de harina
- 20 gr de pistaches
- 30 gr de polvo de almendra

Mousse de nopales:

- 300 gr de jugo de nopales
- 200 gr de jugo de naranja
- 200 gr crema Lyncott
- 100 gr de azúcar glass
- 10 piezas de grenetina

Salsa:

- 30 gr de azúcar
- 30 gr de balsámico
- 20 gr de pasta de cocoa
- 30 gr de chocolate

Mousse de frambuesa:

- 200 gr crema Lyncott
- 125 gr de pulpa de frambuesa
- 13 gr de pulpa de cassis
- 25 gr de azúcar glass
- 10 piezas de grenetina

Biscuit de pistache:

- 250 gr de pasta de almendra
- 60 gr de pasta de pistache
- 200 gr de yemas
- 100 gr de azúcar glass
- 60 gr de mantequilla
- 250 gr de claras
- 40 gr de azúcar
- 60 gr de polvo elsy

Preparación:

Crumble: Mezclar todos los ingredientes y hornear en charolas a 180 grados centígrados.

Salsa: Disolver la cocoa y el chocolate y mezclar con los demás ingredientes.

Mousse de frambuesa: batir la crema junto con el azúcar glass. Hidratar la grenetina. Agregar a la pulpa de frambuesa. Incorporar la crema batida a la pulpa suavemente hasta que la mezcla sea uniforme.

Mousse de nopal: Batir la crema junto con el azúcar glass. Hidratar la grenetina. Agregar el jugo de nopales y el jugo de naranja. Incorporar la crema batida suavemente hasta que la mezcla sea uniforme.

Biscuit de pistache: Mezclar la pasta de almendra, la pasta de pistache, las yemas y el azúcar glass. Batir a punto de turrón las claras de huevo, el azúcar y el polvo elsy. Mezclar todo y al final incorporar la mantequilla fundida. Colocar la pasta en una charola de 60 por 40 cm. Cocinar en el horno de 6 a 7 minutos a 200 grados centígrados.

Elaboración del platillo:

Colocar el biscuit de pistache; después vertir el mousse de frambuesa en aros individuales de 4 cm de diámetro.

Poner otra capa de biscuit de pistache, y para terminar, el mousse de nopal. Reservar en el congelador.

Para armar el plato se pone un poco de biscuit de crumble. Colocar un molde en posición horizontal y adornar con pasta de cigarro; se ponen unos puntos de vinagre balsámico y se decora con frutos rojos al gusto.