



Fungo silvestre colhido no povoado de Cuajimoloyas - no interior de Oaxaca -, conhecido como "La capital de los hongos"



Chiles no Mercado 20 de Noviembre



Os chapulines, pequenos insetos fritos e salgados que são símbolo da gastronomia de Oaxaca



Pilar Cabrera (à dir.), chef do restaurante La Olla, em mais uma aula de culinária em sua casa

Quem conhece o México sabe que por lá não existem meios-termos: as cores são vibrantes, a música é estrondosa e os sabores são inigualáveis. Essa exuberância culinária é ainda mais exacerbada na pequena cidade de Oaxaca de Juárez, capital do estado de Oaxaca, ao sul do país, que abriga uma das cozinhas mais exóticas da América Latina.

“A geografia de Oaxaca permite à cidade contar com sete microclimas, o que faz com que existam muitos ingredientes e produtos locais, assim como técnicas pré-hispânicas associadas às espanholas”, explica Alejandro Ruiz, chef do restaurante Casa Oaxaca.

Quando os espanhóis aportaram na região, encontraram o milho e o cacau como dois dos principais alimentos cultivados pelos povos indígenas, que ainda se perpetuam nos hábitos culinários dos oaxaqueños. O huitlacoche, por exemplo, também conhecido como a trufa mexicana, é uma das especialidades que resistiram ao tempo. A iguaria nasce a partir de um fungo que ataca plantações de milho e é colhida antes de se desenvolver completamente na espiga. É fácil encontrá-lo cozido e servido em tacos, quesadillas ou sopas nos restaurantes ou in natura nos tradicionais mercados da cidade.

O mole, tradicional molho mexicano espesso e repleto de ingredientes, geralmente servido como acompanhamento de carnes, também possui suas particularidades na cozinha oaxaqueña. Na região, sete receitas de mole marcam o repertório culinário. O mais conhecido é o mole negro, com sabor levemente apimentado e notas de chocolate. Os outros seis são mais raros e exóticos. O amarelo é feito de tomate, cominho, cravo, coentro e hierba santa (erva aromática em formato de coração); o verde é preparado com sementes de abóbora tostadas, nozes, amêndoas, alface e tomates verdes; o coloradito, que vem da mistura de chiles ancho, pasilla e cascabel, leva pimenta negra e canela; o vermelho é à base de tomates e apresenta forte acidez; o manchamanteles, de sabor amadeirado, vem acompanhado de frutas tropicais;

A MAGIA DA COMIDA MEXICANA

Apimentada, rústica e sofisticada, a **gastronomia de Oaxaca** dosa com maestria ingredientes pré-hispânicos e técnicas refinadas de cozinha

por Fellipe Abreu e Juliane Massaoka fotos Fellipe Abreu



confira as
receitas
na pág. 80 e no
www.revistamenu.com.br



Pato confitado com mole de jamaica e compota de frutas com rapadura, do restaurante Los Danzantes



Tamales de mole amarillo, uma das especialidades do restaurante Tlamanalli

e o chichilo negro, o mais difícil de ser encontrado, é feito com diversas pimentas, molho de milho e tomate e folhas de abacate, que dão um tom de anis ao prato.

Essa breve explicação dá uma ideia da riqueza que envolve a cultura gastronômica oaxaquenha, ainda marcada pela presença do tasajo (uma espécie de carne-de-sol), da tlayuda (tortilla grande e crocante, conhecida também como pizza oaxaquenha) e dos chapulines (pequenos insetos fritos e salgados), que, segundo o chef Ruiz, “são o símbolo gastronômico da cidade”. Qualquer um dos pratos é bem acompanhado de mezcal, parente próximo da tequila, servida com sal de gusano – uma larva comum onde se cultiva o agave, que é moída e misturada com pimenta em uma espécie de sal. Para beber, o ritual é feito com sal de gusano, uma dose de mezcal e, em seguida, um pedaço de laranja – diferente da fatia de limão mais popular no restante do México.

Uma das fiéis escudeiras da tradicional cozinha oaxaquenha é Doña Abigail Mendoza, do restaurante Tlamanalli, em Santa María Teotitlán del Valle, um povoado a cerca de 20 quilômetros da capital, que vive do artesanato e do cultivo vendidos nas feiras locais. Ao lado das cinco irmãs, Abigail reconstrói com muito talento a cultura gastronômica zapoteca – etnia indígena da qual a família faz parte –, levando sua tradição milenar para o mundo. Depois de três anos de abertura, em 1993 a casa foi tema de reportagem do jornal norte-americano *The New York Times* e hoje já coleciona menções em importantes jornais e revistas especializadas.

Os críticos e clientes se encantam com a riqueza de pratos como a sopa de flor de abóbora com chepiles (erva aromática mexicana), o cegueza (bolinhas de massa de milho e pedaços de carne, cozidas e servidas dentro da folha do milho) e o mole zapoteco, preparado com pão de trigo, pimenta, chiles guajillos e vermelhos, cominho, orégano e cravos-de-cheiro, servido com um pedaço de frango e decorado com tomate cozido.

Apesar de bastante enraizada em suas heranças histórico-culturais, nos últimos anos a culinária oaxaquenha vem ganhando novas nuances. Para Pilar Cabrera, chef do restaurante La Olla, estão aparecendo boas propostas gastronômicas na cidade. “Jovens chefes estão surgindo e com eles novas ideias, obrigando que os outros restaurantes também busquem melhorar”, diz.

Nesse caso, inovar não significa substituir. Qualquer um em Oaxaca percebe o orgulho que o povo local sente da sua cultura. E não é diferente com a gastronomia. Felizes com a fama regional, os restaurantes que tratam de dar ar fresco aos pratos partem de ingredientes e receitas tradicionais para experimentar novas combinações.

Um bom exemplo disso é Alejandro Ruiz, apontado como um dos principais precursores em tentar dar no-

vas opções de sabores à tradicional cozinha da região. O chile de água com ceviche é um bom exemplo disso. Ruiz resolveu juntar um dos ingredientes mais básicos da cidade – o chile de água – com um prato típico da costa, o ceviche. Ele também explica que 95% dos seus insumos são comprados nos mercados locais e que cuida de uma horta própria, onde cultiva ervas aromáticas, alfaces, hortaliças e alguns tipos de grãos, como o feijão e o milho. O chef acredita que a mistura entre ingredientes típicos com métodos e ideias novas agrega muito valor ao seu produto. “Eu nunca sigo uma receita. Reinterpreto os sabores e faço minhas próprias criações”, enfatiza Alejandro.

Outro restaurante que não teme o novo é o Los Danzantes. Honra os costumes conservando a sua própria destilaria de mezcal, mas tem como proposta “utilizar as melhores matérias-primas da terra e do mar e procurar manter a cozinha sempre em evolução, por meio da pesquisa e experimentação para descobrir novos sabores, texturas e processos de elaboração”, diz o chef Miguel Mikewasowski. Conceito que pode ser confirmado na primeira garfada, por exemplo, do chile recheado com huitlacoche, acompanhado de purê de banana com coco e chapulines.

Esse crescimento da nova cozinha oaxaquenha impulsionou a procura por aulas de culinária. Pilar Cabrera, chef do restaurante La Olla, ministra cursos para turistas e chefs interessados em aprender as receitas típicas da região. Entre as mais procuradas estão mole negro, mole amarelo, tamal e chile recheado, além de aulas dedicadas a grupos de vegetarianos e outra especial sobre o milho. “A cozinha de Oaxaca sempre foi muito tradicional, mas há uma onda de novos restaurantes e novos chefs que estão enriquecendo muito nossa culinária e trazendo muita gente interessada em aprender”, explica Pilar.

A aula, que custa 75 dólares por pessoa, começa com um passeio aos mercados de Oaxaca, como o 20 de Noviembre, ao sul do Zócalo. Lá, inúmeras barraquinhas servem delícias oaxaquenhas para comer na hora e também existe a opção de comprar produtos naturais, tudo por preços baixos. Nesse rico ambiente, Pilar ensina sobre os ingredientes locais e a melhor maneira de escolhê-los. Depois das compras, os alunos vão direto para a cozinha da chef e, enquanto preparam iguarias oaxaquenhas, ela dá suas dicas culinárias, como retirar as sementes e aferventar os chiles para aliviar sua pungência. E avisa que em Oaxaca não se usa mixer e tudo é cortado pedacinho por pedacinho. Depois, os alunos saboreiam os pratos preparados na própria aula. Felizes e satisfeitos, os alunos terminam a experiência gastronômica na sala de estar de Pilar, onde ela oferece algumas rodadas do tradicionalíssimo mezcal com sal de gusano. É para sair de Oaxaca com vontade de voltar.

Casa Oaxaca

calle Constitución, 104-A - Centro
tel: 0052 (951) 516 85 31 - Oaxaca
www.casaoaxacaelrestaurante.com

La Olla

calle Reforma, 402 - Centro Histórico
tel: 0052 (951) 516 66 68 - Oaxaca
www.laolla.com.mx

Los Danzantes

calle Macedonio Alcalá 403 interior 4 - Centro
tel: 0052 (951) 501 11 84 - Oaxaca
www.losdanzantes.com

Mercado 20 de Noviembre

calle 20 de Noviembre - Centro - Oaxaca

Tlamanalli

avenida Juárez, 39 - Teotitlan del Valle
tel: 0052 (951) 524-4006



Filé de peixe com chichilo, do Los Danzantes



Doña Abigail Mendoza, sempre esbanjando simpatia, mostra com orgulho seus tamales prontos para serem servidos