



COMIDA MEXICANA Y COMIDA INDIA ¡NATURALMENTE SEMEJANTES!

CHEF ALMA REGALADO

Gaurav Pai

La idea de que las comidas de México e India tienen demasiadas similitudes podría sonar rara a muchos, pero Alma Regalado cree que es un hecho indubitable. En los dos países se valora intuición, improvisación, experimentación en el acto de cocinar, y sobre todo la filosofía de compartir la comida entre seres queridos, les da una semejanza natural.

Fue con esta creencia que enseñó recientemente un taller llamado "Mexico Meets India" donde celebró las similitudes entre la cultura y la gastronomía de México e India. El taller fue organizado por una fundación no gubernamental y la embajada de India en México, en el marco de la celebración por los 70 años de relaciones oficiales entre los dos países. Se llevó a cabo en línea, donde Regalado ayudó a los participantes a preparar el curry indio, naan, un mole verde y un arroz con leche de coco y almendra. Regalado dice que el mole mexicano y el curry hindú son conceptualmente parecidos.

Juntar la comida de los países que vienen de diferentes partes del mundo sería difícil para cualquier chef, pero Regalado tiene la formación académica en culinaria global. Creció en San Diego y Tijuana, dos ciudades fronterizas entre EUA y México y estudió gastronomía en Le Cordon Bleu en Ciudad de México, una escuela francesa de cocina muy reconocida. Actualmente vive en Tijuana, ella da clases de comida y ofrece servicios de Cate-

ring para los eventos. La pandemia ha afectado su negocio, pero no ha disminuido su entusiasmo para divulgar su conocimiento entre los amantes de la comida.

"Mi misión como chef es enseñarle a la gente que no tienes que ser una súper chef para cocinar delicioso: lo más importante es cocinar con intuición y no tener miedo de experimentar o improvisar", nos dijo en una entrevista hecha por Zoom. "Te doy una receta no para que cocines como un robot, quiero que la adaptes para tu paladar, porque cada paladar es diferente y cada sensación es diferente", agregó, destacando su filosofía de "escuchar los alimentos y tu cuerpo" en el proceso de cocinar.

Su sugerencia de tomar riesgos y experimentar con los ingredientes es especialmente válida en India y México dado la variedad extraordinaria que existe en las dos cocinas. En ambos países, cada región tiene su propia gastronomía, como si hubiera múltiples países dentro de un mismo país. Oaxaca es famosa por el mole, Yucatán por la cochinita, en Baja California se come langosta y camarones en tacos de pescado capeado y en Monterrey comer cabrito es lo más común. En India, Tamil Nadu tiene Masala Dosa, Maharashtra es famoso por Misal Pav, en Gujarat se come Dhokla y Punjab tiene su Makki Di Roti & Sarson Da Saag. Viajar por cualquiera de los dos países y sentir ir a miles de países es natural.

Las recetas para preparar todos los platillos están disponibles libremente en el internet. Pero como la chef nos dice, "Es muy importante, no sólo conocer la receta, sino darte cuenta de que cualquier platillo puede ser especial y que no es el platillo lo que es especial, sino que es el cariño, el amor y todo lo que va atrás de él". Aclara que cuando experimentamos hacer un platillo extranjero, es muy importante no obsesionarse con "autenticidad", hay que considerar nuestros experimentos como "twist modernos" y abrazarlos. Lo más fundamental es celebrar y compartir nuestras creaciones con la gente que nos importa. Absolutamente, un pensamiento hindú.

El interés de Regalado en la cultura y comida hindú lleva mucho tiempo. Nos dice que tenía ganas de hacer un taller sobre comida hindú desde hace muchos años, pero no pudo porque a mucha gente mexicana le intimida la cocina hindú. Explica que la razón por esta situación desafortunada es muy sencilla: no hay una gran cantidad de restaurantes de la India en lugares fuera de la Ciudad de México. Su recién taller es ciertamente un paso estupendo para mejorar el conocimiento sobre la comida de India en México.





*Chef Alma
Regalado*

*“Mi misión como chef
es enseñarle a la gente
que no tienes que ser
una súper chef para
cocinar delicioso: lo más
importante es cocinar
con intuición y no tener
miedo de experimentar
o improvisar”*