

# Desayuno mexicano en Madrid

Alejandro Aura

*¿Qué relación guardan el intento —casi exitoso— de hacer un nostálgico desayuno mexicano en Madrid y aceptar que la carne es débil y que uno es el arquitecto de su propio destino? Alejandro Aura nos responde la pregunta en la siguiente loa.*

Lo menos que puedo decir de mi manera actual de alimentarme es que en España he adquirido hábitos singulares. Es de todo el mundo conocido el hecho de que los desayunos mexicanos son variados y abundantes y están más emparentados con el almuerzo que con lo que en Europa se llama propiamente desayuno: café y *croissant*, si acaso un vasito de zumo de naranja. Pero yo, sin saber muy bien por qué, fui haciendo al principio una especie de media de equilibrio que poco a poco se ha ido rompiendo e inclinando hacia lo que se podría llamar un desayuno mexicano desnaturalizado.

Trataré de explicarme de la única manera que se me ocurre, que es ejemplificando: ya desde hace muchos años, cuando dejé de trabajar de noche y me apliqué a la costumbre de levantarme a la misma hora que mis hijos para al menos despedirlos en la ida diaria al colegio, abandoné la taza de café y el pan dulce que solía tomar a las doce o una, cuando me levantaba, e inauguré mi filiación al abundante desayuno mexicano, porque, claro, me había levantado a las seis o seis y media y a las nueve ya tenía un hambre de alarife y podía dar cuenta

de una abundante ración alimenticia, con el agregado de que esta costumbre no me hacía engordar, no cambiaba mi peso, seguramente porque la hora de la comida se alargaba considerablemente, más o menos a las cuatro de la tarde, y en ese turno solía comer poco, y menos en la noche: dos o tres quesadillas, a veces un plato de palomitas o cosas por el estilo, cómo no iba a tener hambre a la hora del desayuno.

Pero dije que iba a ejemplificar mi desayuno actual y parece que me he ido por los caminos de la nostalgia: antes que nada, tomo un vaso de jugo de jitomate (zumo de tomate, debiera decir) recién hecho, con un buen chorro de aceite virgen de oliva y una poca de sal de mar—no fue poco el peso de la maleta cuando me decidí a traer de México el extractor de jugos Turmix, el profesional casero, el que se usa por antonomasia para hacer los jugos de zanahoria, porque después de mucho batallar por fin encontré en Madrid uno (acá le llaman licuadora y a lo que nosotros llamamos licuadora le llaman batidora) pero muy “chafa”, deja la pulpa a medias exprimida y se hace un desperdicio lamentable, tomando en cuenta además que



aquí los precios de las frutas y las verduras son, las más de las veces, considerablemente más altos que en México—, porque leí no sé en dónde que el tomate es antioxidante y retrasa los efectos de la vejez, la defeción de las células, la flacidez del decaimiento físico que inevitablemente acaba triunfando sobre todos los miembros de la especie y más aún, sobre todos los representantes del fenómeno prodigioso, sí, pero finito, chiquito, de la vida. Por cierto que, para evitar el desperdicio, opté por juntar todos los restos de pulpa mal exprimida y usarlos para hacer las salsas picantes que nunca pueden faltar en la mesa de los oriundos de Anáhuac; ejemplo: un par de chiles morita asados en el comal junto con un diente de ajo y media cebolla, todo molido en la licuadora (batidora) o en el molcajete—aunque confieso que lo uso poquísimo, yo que tanto criticué a la mujer mexicana por haber abandonado la nobleza del metate y el molcajete, he comprendido que no está el “horno para bollos”, que el tiempo que se invierte en la cocina hay que racionalizarlo, aunque tenga aquí ambos objetos de piedra en calidad de testigos de mi identidad—añadida la pulpa del tomate, sal sin refinar, tanto cilantro y un chorrito de aceite, cuézase a fuego lento.

Paso enseguida al saludable plato de frutas; el trabajo que me dio al principio descubrir los lugares en donde se vende papaya, porque para nosotros la papaya es el paradigma de la fruta del desayuno, no se comprende que uno desayune fruta y no esté incluida la papaya; una rebanada de melón, fruta tan dulce casi todo el año que es un regalo a la boca del que amanece con ella rese-

ca y ansía recuperar la frescura, humedad y dulzura que imagina ha de disfrutarse en los jardines del Edén, quedan donde quedan; una pera, de la que ya no me extiendo más en alabanza sino que remito al lector interesado a mi poema “Pera” en la página 23 de mi libro *Poemas y otros poemas*; un plátano, cuya virtud es ser siempre perfecto; tres o cuatro fresas, que tienen la gracia de infundir alegría con su perfume, su saborcito ácido y su encendida presencia en el plato matinal, dos o tres nueces peladas y algún higo seco y un pequeño racimo de uvas que complementa la dieta mediterránea que dicen que es tan saludable y favo recedora del prolongamiento de la vida, al menos por plazos mayores que lo que propician otros modos de comer. Cierra la sección de frutas un vaso pequeño de jugo de naranja, mucho menor de los que se acostumbra en México pero es que allá las naranjas son tan baratas...

Acto seguido, un trozo de gelatina; de jamaica, de fresa, de naranja, de limón; acá no se acostumbra la gelatina pero los mexicanos sabemos que es indispensable para mantener en buen estado el sistema óseo, el pelo y las uñas, además de ser altamente digestiva, y encima, sabrosa; la usan más bien para recubrir los patés y cosas por el estilo, salada e insípida, y la venden en sobrecitos de una ración, pero yo me anduve a la busca y me encontré con la fuente original, una droguería donde la venden por kilo, se llama Productos Químicos Casa Riesgo; hay también por aquí cerca uno que hace pelucas y se apellida Cabello...; perdón por la digresión, es-



tábamos con el desayuno: he dejado radicalmente de tomar café; la puntilla se la dio un amigo que me dijo que el café era fatal para la próstata, aunque ya hacía años que había ido disminuyendo mis dosis porque me alteraba mucho los nervios y sólo tomaba una taza, y agüado, para el desayuno; ya no, ahora tomo infusiones, y no ha dejado de gustarme el café pero me abstengo; Milagros, que casi nunca puede desayunar conmigo por su horario de trabajo —cuando yo desayuno ella ya tiene

dos horas de haberse ido, por lo menos, y yo una de estar leyendo, por lo menos—, me enseñó una mezcla que es muy sabrosa y estoy seguro de que debe tener cualidades medicinales naturales: malva, poleo y anís, con una mínima cucharadita de azúcar sin refinar, azúcar morena, que todo el mundo dice que es mucho más sana que la refinada; procuro no usar productos refinados, me refiero a la sal y al azúcar en particular porque el proceso de refinamiento lleva productos químicos que se alojan en los más apartados rincones del organismo y desde allí, agazapados, conspiran contra la salud de uno; y para acompañar la infusión y coronar el desayuno, unas galletas de harina integral, buenísimas, que he encontrado en un puesto del mercado.

Bueno, he aquí en términos escuetos la descripción de mi desayuno; no echo de menos los huevos porque suelo comerlos de noche, o los chilaquiles o los bistecs a la mexicana o las enchiladas o los tamales oaxaqueños y los frijolitos aguados o refritos, porque todo eso lo he distribuido en otros horarios del día en los que el ascetismo, la saludable ortodoxia de mis desayunos muestra resquebrajaduras por donde se cuelan los guisos con manteca de cerdo, las frituras de todo tipo, las conservas enlatadas con su carga demoníaca de acidulantes, antioxidantes, estabilizantes, y los vinos exquisitos que con moderación son tan eficaces para los problemas cardiovasculares y con la abundancia con que a mí se me presentan desdican de los cuidados matinales, no digamos ya los decilitros de ron o de tequila que la tarde me procura en santa paz.

No sé si hay alguien a quien le pueda interesar el tema de mis desayunos pero yo me debato en un lodazal de problemas de personalidad: ¿debo continuar con la farsa hipócrita de la salud por las mañanas o de plano debo aceptar que la carne es débil, que uno es el arquitecto de su propio destino y que la duración de la vida individual ya está preconcebida en las células, en el famoso ADN? ¿Debo hacer ejercicios por la mañana, ya que, por lo visto, por las mañanas me siento tan proclive a la vida sana, para evitar el notable crecimiento abdominal o con levantar la cabeza y andar derecho y orgulloso basta? Pero luego, para consolarme, me digo que en última instancia, mis desayunos son sabrosos, aunque sean saludables. Y eso, eso, es lo único que importa. ▮

No sé si hay alguien a quien le pueda interesar el tema de mis desayunos pero yo me debato en un lodazal de problemas de personalidad...