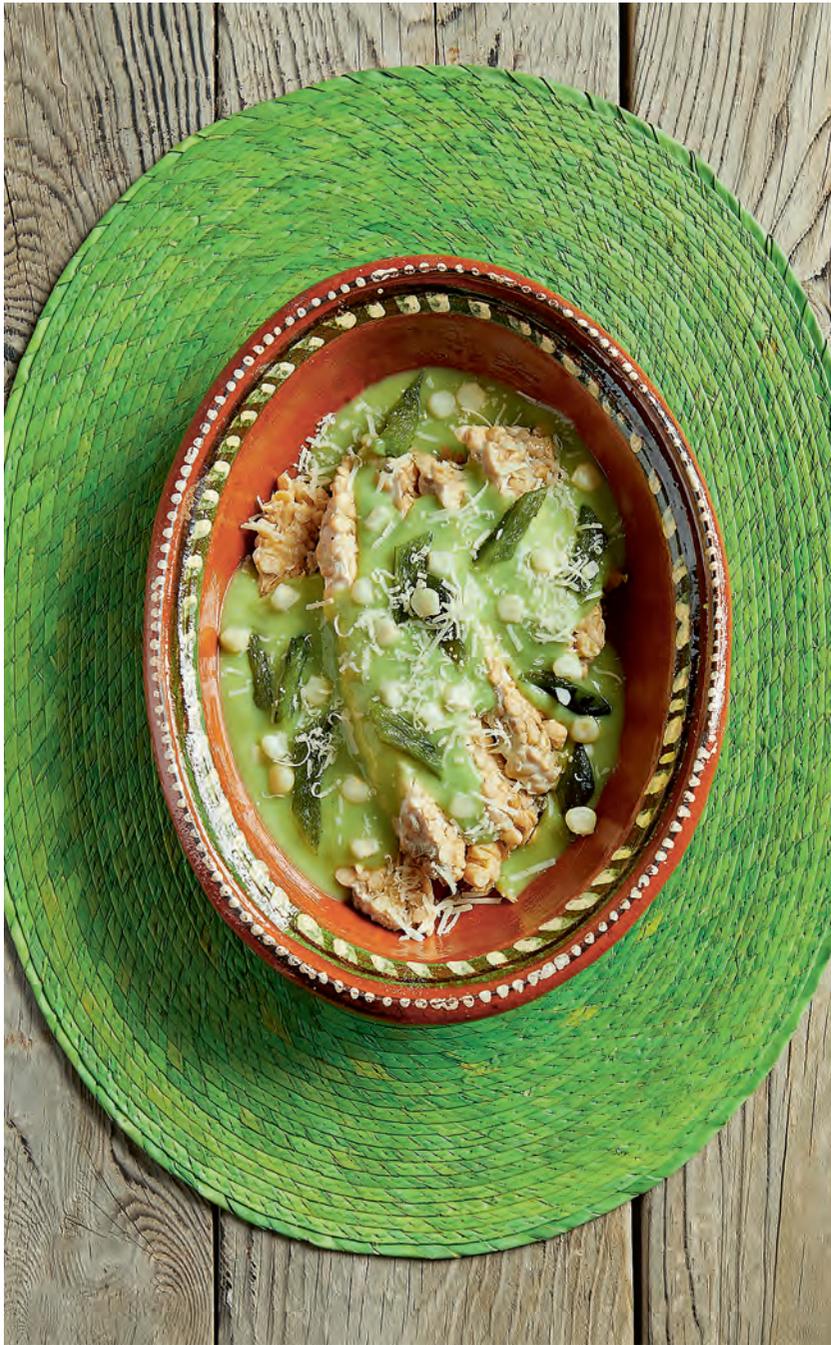


## ¡VIVA MÉXICO, AMIGAS!

Margarita Carrillo, cocinera, historiadora y gran defensora de la cocina popular mexicana, cuenta sus secretos.

Texto Abraham Rivera



### Paraíso verde

Fueron sus hijos, veganos, quienes la animaron a componer un volumen solo con recetas inspiradas en legumbres, verduras, frutas, hierbas y especias. De esta forma hay hueco para infinidad de ensaladas, panes, sopas, cremas, aperitivos y bebidas. Con un espacio para un muestrario de ingredientes que cada día es más popular. En la imagen se puede ver, por ejemplo, un *tempeh* o tofu con salsa de elote y chiles poblanos.



**E**n el inicio de su último libro, *México. Gastronomía vegetariana* (2022, Phaidon), Margarita Carrillo confiesa que en esto de la cocina es muy necesaria la práctica y el método: “Tuve la fortuna de ser la hija menor de una familia numerosa, donde las mujeres, todas grandes cocineras y artistas de los fogones, me enseñaron desde niña que no solo se cocina con el corazón, sino también con técnica y disciplina”. La cocinera mexicana, a sus 75 años, se ha convertido en todo un referente y una difusora de la cultura culinaria del país centroamericano. Su anterior recetario, *México. Gastronomía* (2019, Phaidon), va por las 200.000 unidades vendidas. “La rica geografía mexicana nos proporciona una increíble variedad de productos”, confiesa risueña y locuaz por teléfono. “Desde los climas áridos del norte hasta las regiones tropicales del sur, la diversidad es mágica e inigualable”. Carrillo lleva más de tres décadas documentando el ingente legado de las cocineras de su gigantesco país. Además ha sido propietaria y chef en negocios situados en Baja California, Ciudad de México y Tokio. Miembro del Slow Food International, participante en el Foro Económico Mundial de Davos y chef ejecutiva en la Conferencia de la ONU sobre el Cambio Climático en Cancún, entre otras actividades, ella le quita peso a todo este run-rún mediático: “Lo importante es dar a conocer a tantas y tantas mujeres que están impulsando los platos mexicanos”. Y termina comentando la enorme conexión con nosotros. “España y México son pueblos hermanos. Mis abuelos eran de Santander, imagínate si tengo un buen recuerdo”, añora. ●