

EL HUEVO, UN ALIMENTO ESENCIAL, VERSATIL Y DIVERTIDO

BY SEENA CHRITI

Estoy en México de vacaciones y una de mis cosas favoritas es ir a desayunar ya que existen un sinnúmero de creaciones y opciones de platillos con huevo que nunca me cansan ni me dejan de maravillarse. Lo cubren con muchísimas salsas, verde, soja, pasilla, chipotle, lo acompañan con frijoles, chilaquiles, bistec, tortillas, en fin. El huevo es realmente un poderoso elemento del desayuno mexicano y es por eso que quiero hablar de él.

Según el instituto nacional avícola México se mantiene como el mayor consumidor de huevo a nivel internacional y se come un promedio de 23 Kg. Por habitante al año como 50 libras. El huevo se encuentra junto con los alimentos de la canasta básica como la tortilla y el frijol y se ha utilizado desde los tiempos virreinales. Al huevo que llegó junto con la gallina, se le agregaron los productos indígenas comunes como la tortilla, el jitomate y fue adoptado en nuestro país como uno de los alimentos más esenciales siendo preparado de con una versatilidad casi infinita otorgándonos inmensas texturas y creatividad lo cual lo hace uno de los productos derivados de origen animal más espectaculares. Su proteína es tan fácil de utilizar que además de ser platillo principal del desayuno mexicano, es esencial en platillos donde se requiere cohesionar los ingredientes como en albóndigas de carne molida, o en tortas de espinaca o cualquier otra verdura. Es una proteína muy utilizada en el medio vegetariano aunque por supuesto no en el vegano.

El huevo no solamente es un ingrediente esencial del pueblo mexicano, sino que la palabra huevo está estrechamente ligada a las expresiones de la vida diaria de su gente, la utilizan de manera muy creativa en expresiones populares que algunas veces podría considerarse “grosera”, algunos ejemplos son: “eres un huevón” (eres perezoso), “¡A huevo!” (¡Claro que sí!), entre otras.

En todo el país han creado diferentes preparaciones con el huevo pero yo mencionare algunas de las principales que he comido y que me encantan.

Huevos a la mexicana: Son quizá los más famosos, quizá tienen su origen en la tortilla española y se preparan fritos en el sartén con cebolla, jitomate y chile verde (serrano, jalapeño), sus colores verde blanco y rojo representan la bandera de México.

Huevos rancheros: Este es un platillo que los jornaleros de los ranchos comían de almuerzo en el norte del país y se popularizó en todo el país convirtiéndose en un platillo importantísimo. Se sirven dos huevos estrellados fritos encima de dos tortillas también fritas cubiertos con salsa roja picante y cilantro encima. Se acompaña de frijoles y en los estados del golfo de México y del sur del país lo acompañan con plátanos maduros fritos.

Huevos divorciados: Estos se llaman así por que se sirven con dos salsas separadas por unos chilaquiles (tortillas fritas cubiertas con salsa). Las dos salsas de estos huevos son verde de tomate verde con chile y roja picante también.

Estos son solo tres de los principales tipos de preparaciones con huevo, aunque existen omellets con champiñones, flor de calabaza, huitlacoche. Huevos con otras salsas como mole, salsa chipotle, morita, etc.

Vengan a México y disfruten de unos deliciosos huevos, buen provecho. •



I'm in Mexico on vacation, and one of my favorite things is to go to breakfast because there are countless egg creations and options that never tire me or stop me from marveling. They cover it with lots of sauces – green, soy, pasilla, chipotle – and accompany it with beans, chilaquiles, steak, and tortillas. The egg is a powerful element of Mexican breakfast, and that's why I want to talk about it.

According to the national poultry institute, Mexico remains the largest international consumer of eggs and eats an average of 50 pounds per person per year. Eggs are found together with the basic foods, such as tortillas and beans, and it has been used since colonial times. To the egg that came along with the chicken were added common indigenous products, such as tortilla and tomato. Eggs were adopted in our country as one of the most essential foods prepared with an almost infinite versatility, granting immense textures and creativity. Its protein is so easy to use that, in addition to being the main dish of the Mexican breakfast, it is essential in dishes where we need to bring ingredients together, such as in ground meatballs, spinach quiches or any other vegetable. It is a protein widely used in the vegetarian community.

Eggs are not only an essential ingredient of the Mexican people, but the word egg is closely linked to the expressions of the daily life of its people. They use it very creatively in popular expressions that could sometimes be considered rude.

Throughout the country, there have been many different egg preparations, but I will mention some of the main ones that I enjoy.

Mexican eggs are perhaps the most famous. They have their origin in the Spanish omelet and are prepared fried in the pan with onion, tomato and green chile (serrano, jalapeño). Their colors are white and red, representing the Mexican flag.

Huevos rancheros is a dish that day laborers on the ranches ate for lunch in the north of the country and became popular throughout the country. Two fried eggs are served on top of two fried tortillas, topped with spicy red sauce and coriander. It is accompanied by beans, and in the states of the Gulf of Mexico and the south of the country, they accompany it with fried ripe plantains.

Divorced eggs are so called because they are served with two sauces separated by chilaquiles (fried tortillas covered with sauce). The two sauces of these eggs are green tomato with chili.

These are only three of the main types of egg preparations, although there are omelets with mushrooms, pumpkin flower and huitlacoche and sauces such as mole, chipotle and morita.

Come to Mexico, and enjoy some delicious eggs. •