**La cocina es un reflejo de la identidad**

*México participó de la feria Caminos y Sabores con la preparación de su tradicional “mole poblano”: la historia de un pueblo encerrada en un plato.*

Bajo el título “El Mole. Gran Mestisaje de Sabores“, el chef Sergio Israel Ibarra Garibay llegó a la feria invitado por la Embajada de los Estados Unidos Mexicanos. “La cocina de México es patrimonio cultural de la humanidad y en México nos gustan las historias, una de las clásicas es la del mole poblano”, comenzó a contar el cocinero a un auditorio repleto de público con deseos de saber más.

“Dicen que era el cumpleaños del Virrey y las monjas se pusieron a prepararle una comida. Buscaban que ésta lograra representar con sus ingredientes la fusión entre los tradicionales alimentos prehispánicos y los de impronta española”, relató Ibarra Garibay para aclarar que el mole se ha ido perfeccionando en los últimos 500 años pero ya se comía varios miles de años antes de Cristo.

“Para Incas y Aztecas, el mole era para los dioses. De acuerdo al tipo de chile y de tomate que llevaba se destinaba a uno u otro Dios”, expresó.

“Para nosotros es un plato mágico”, dijo y recordó que el mole poblano se remite a la fundación de Puebla de los Angeles, en 1531. Era en los conventos donde más se desarrollaba la cocina. Ahí tiene sus orígenes el gran mestizaje gastronómico de México, que tiene en el mole su platillo nacional y en el maíz, el chile y los frijoles los principales alimentos del país.

“Muchos piensan que el mole siempre tiene chocolate. Sin embargo, existen 212 moles distintos que no lo incluyen. Los dos ingredientes clave del mole son el chile y los tomates –rojos o verdes-“, comentó.

Según el chef, el primer mole con chocolate se remite a 1837, en Puebla. Y la receta más famosa surge del convento de Santa Rosa y puede tener entre 36, 48 o 62 ingredientes.

La receta del mole poblano preparado por Sergio Israel Ibarra Garibay Sésamo en Caminos y Sabores comenzó con banana seca, pasas de uva, nueces, semillas de zapallo, almendras, maní sin sal, pan mexicano o tortilla frita, canela, clavo de olor, coriantro, pimienta, anís, sal, chocolate, azúcar pura, chiles… y todo a freír, para luego moler, sazonar y volver a calentar.