



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX
DECISIONES FIRME, RESULTADOS FUERTES.

“2021. Año de la consumación de la Independencia y la grandeza de México”

DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PARA JÓVENES Y ADULTOS

SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA JILOTEPEC

ZONA ESCOLAR A002

ACERVO DIGITAL

“LA GASTRONOMÍA MEXICANA EN FORMACIÓN PARA EL TRABAJO”



DIRECTOR ESCOLAR:

PROFR. JOSÉ CRISTIAN MIRANDA HUITRÓN

CEJA:

LEONA VICARIO Y VICENTE
GUERRERO

FECHA DE ELABORACIÓN: 4 DE JUNIO DE 2021



PRESENTACIÓN

Apreciar y entender la Cocina Mexicana requiere más que recetas: debes describir y definir sus técnicas, ingredientes y características únicas. Este documento fue elaborado precisamente para eso, es la forma indiscutible en que la cocina mexicana se expande de un país a otro. En muchas ocasiones se ha dicho que la exquisitez y diversidad de los platillos que dan forma a la cocina mexicana han permitido que esta manifestación gastronómica se ubique dentro de las primeras grandes cocinas del mundo.

También se relaciona con el equilibrio aromático, adaptándose a la necesidad de utilizar ciertos ingredientes sin otros ingredientes. Se trata de tecnología, carencias y generosidad, su historia, religión, cultura, clima y geografía. Ningún otro plato tiene "antojitos" similares a los platos mexicanos. En general, los moles y las salsas son explosivos únicos en las artes culinarias.

Ese privilegio del cual goza nuestra cocina es el feliz resultado de infinidad de influencias multiculturales llegadas para fusionarse con las raíces prehispánicas, las cuales de por sí eran bastante importantes como para brindar a otras manifestaciones culinarias la posibilidad de enriquecerse mutuamente con el paso de los siglos.

Pero la comida no solo nutre el cuerpo: nos alimentamos al mismo tiempo de nuestro patrimonio, practicamos nuestra cultura y revivimos entre platos y cubiertos nuestro devenir histórico. En la comida, los platillos, insumos, sus receptores y sus practicantes se depositan signos y valores que hacen que nos situemos en un terreno cultural y social.

Entendiendo la cultura como "un sistema ordenado de significaciones y símbolos en virtud de los cuales los individuos definen su mundo, expresando sus sentimientos y formulan sus juicios", la alimentación del ser humano no nutre individualmente a los hombres, sino que refuerza sus vínculos en sociedad. La cocina siempre está en constante movimiento, renovando sus platillos, ingredientes y percepciones, comparándose y nutriéndose de influencias externas.

La cocina tradicional mexicana es una manifestación cultural antigua que continua viva hasta nuestro tiempo; se caracteriza por su gran diversidad ingredientes, técnicas y procedimientos. La base son productos agrícolas que derivan de procesos de domesticación de miles de años y que poseen una amplísima diversidad genética, lo cual ha creado un segmento amplio de conocimiento sobre la cocina mexicana y por ende sea la punta de lanza para que muchos quieran exportar al mundo materia prima que compite con cualquiera en el mundo.

Este documento está dirigido para estudiantes, docentes y quienes quieran aprender y comprender la cocina mexicana, porque es el legado de nuestros antepasados gastronómicos. Está dividido en 2 temas en donde se aprenderá sobre la historia y los antecedentes alimentarios de México.

En el tema 1, iniciará por prehistoria, la cocina prehispánica, e iniciaremos un largo viaje desde los orígenes de la cocina mexicana; en él aprenderemos sobre los mercados asombrosos que nos convierten en la actividad empresarial más importante y conoceremos los utensilios; también distinguiremos métodos de cocción, preparación y conservación. Aprenderemos sobre seis ingredientes étnicos; al chile, a nuestro maíz, frijoles, calabaza, chayote y chilacayotes. Analizaremos y aprenderemos algo sobre el calendario azteca, que nos ayudará a comprender nuestra historia gastronómica.

Tema 2 y último, conoceremos las contribuciones gastronómicas de nuestro país para el mundo: los moles, bebidas tradicionales, destilados y quesos dulces mexicanos, carnes, las salsas y mucho más, para conocer un poco de lo que es la COCINA MEXICANA.

¿Qué tiene de especial la Gastronomía Mexicana en Formación para el Trabajo? No se trata de utilizar algunos ingredientes locales o sabores exóticos, si no para que los propios mexicanos descubran algunas maravillosas ideas originales de cocina y puedan desarrollar una gastronomía propia, basada en el arte de crear nuevas recetas.

Al final, se anexan varios métodos de evaluación, los cuales me han ayudado a que los alumnos se apropien mejor de los conocimientos aprendidos al igual fotos de trabajos elaborados por l@s alumn@s.

JUSTIFICACIÓN

La gastronomía mexicana se construye de manera simbólica a partir de representaciones del territorio y los productos, así como de su pasado histórico. Estas representaciones permiten generar un sentido de pertenencia a los actores sociales del escenario gastronómico mexicano.

De esta manera el trabajo pretende realizar una guía gastronómica de los sectores populares de México sus regiones y sus platos típicos más renombrados a nivel nacional e internacional: Prácticas y saberes. Mostrar información acerca de este sector renombrado. La importancia de la investigación radica en adquirir conocimiento de la cultura popular gastronómica y en la comprensión del patrimonio inmaterial para el caso de la gastronomía mexicana.

La investigación de la cultura popular apunta a reconocer los saberes y prácticas que allí habitan y que se constituyen en el sustento gastronómico de la población mexicana. Se pretende estudiar las prácticas gastronómicas de los sectores populares porque de allí nace la cocina popular típica he internacional la que ha sido referente para nuevas recetas y la base para los platos elegantes y nuevos. La gastronomía popular, la tradicional, he internacional que ha sido transmitida de generación en generación.

Una comida basada en vegetales y especias en lo cotidiano, salida de una rutina social y económica en donde predominan unos ingredientes y platos con fuerte tradición a nivel nacional e internacional de la cocina mexicana.

¿CONOCEMOS NUESTRA HERENCIA GASTRONÓMICA?

Prehistoria.

El paso del hombre a América. Las teorías más aceptadas sobre el origen del hombre americano establecen que éste llegó a América procedente de Asia, utilizando como puente natural el estrecho de Bering, que se ubica entre Siberia y Alaska mide 85 kilómetros aproximadamente. Esta distancia relativamente corta permitió al hombre prehistórico realizar incursiones en la época de las glaciaciones en el período prehistórico. El paso del hombre a América posiblemente ocurrió al finalizar la cuarta glaciación cuando el estrecho de Bering se hizo transitable y el nivel de las aguas bajó de tal manera que un grupo de hombres nómadas de características físicas mongoloides pasaron a América en persecución de ricas piezas de caza. Esto ocurrió posiblemente hace unos 50mil años.

Los primeros hombres en América al parecer siguieron rutas, una recorría la costa del Océano Pacífico y otra la que se intenta a por los valles de Alaska y Mackenzie en Canadá hasta llegar al valle de Mississippi. Al paso de los siglos, las inmigraciones permitieron que las tierras de América se fueran habitando. El continente americano ofrecía extensas áreas de caza y recolección por lo que muchos grupos emprendieron el poblamiento siguiendo las rutas de las cadenas montañosas.

En el México antiguo la etapa anterior a la agricultura recibió el nombre de lítica y se caracteriza por tres periodos. El arqueolítico (33000 – 12000 a. C.) que se caracterizó por la llegada de grupos de recolectores – cazadores los cuales contaban con un manejo de instrumentos como fibras duras, pieles y huesos para diversas funciones. Los primeros hombres se dedicaban a la cacería, mientras que las mujeres se ocupaban de la recolección de plantas, frutos y semillas. Se sabe que estos grupos, se refugiaban en cuevas o bien fabricaban cobertizos.

Hacia el Cenolítico (12000 – 5000 a. C.) los seres humanos fabricaban instrumentos como las puntas de proyectil y la domesticación de plantas, por lo que, los grupos humanos comenzaron a incrementarse y a sedentarizarse.

Durante el Protoneolítico (5000 – 2500 a. C.) se inicia el cultivo de especies vegetales como el guaje, calabaza, tomate, aguacate y chile, entre otros, con la domesticación del maíz (5000 – 4000 a. C.); los recolectores – cazadores comienzan a depender más de la siembra. Así el comienzo de la agricultura marcó el inicio de la época prehispánica.

La antigua Palabra de nuestros mayores

Miguel León – Portilla.

Fruto de siglos de creatividad es la que puede describirse como riqueza gastronómica de los antiguos mexicanos. Obtenían ellos principalmente su sustento de la recolección, la caza y la pesca. Más tarde, hace aproximadamente cinco milenios a.C., dieron principio a la agricultura del maíz, el frijol, la calabaza y el chile. Luego en Teotihuacán, coincidiendo con los principios de la era cristiana, en una sociedad jerarquizada, es muy probable que su cocina se tornara cada vez más refinada.

Acerca de los Toltecas, que vivieron en Tula Xicocotitlán hacia el siglo X d. C., hay un texto en náhuatl que nos dice que “eran gente muy esmerada en el comer”. Finalmente, respecto de los pueblos nahuas de los siglos cercanos a la invasión de los hombres de Castilla, es bastante copiosa la información que tenemos sobre sus tianguis o mercados y los productos alimenticios que se expedían en ellos. Y también disponemos de varias relaciones en la misma lengua, así como códices con pinturas que muestran cómo eran las comidas de los señores y las de la gente del pueblo.

Para acercarnos siquiera un poco a la cocina del México prehispánico debemos tomar conciencia de otro echo primordial: ella sólo puede ser descrita y valorada, no como realidad aislada, sino en una gran constelación de elementos y factores culturales con los que estuvo en relación, sobresalen los de carácter religioso y ceremonial; los relacionados con sus mitos; los que tienen que ver con sus supervivencias en la dieta cotidiana de los modernos mexicanos y aun de otras gentes; y, desde luego también, los que nos hablan de los atributos mismos de los correspondientes alimentos y sus múltiples formas de preparación.

Ahora bien, al pretender asomarnos un poco a este universo gastronómico se presentan varias posibilidades. Una sería esbozar un banquete imaginario, por ejemplo, en la entronización de un *huey tlahtoani*, gobernante supremo, como en el caso de Ahuítzotl o Motecuhzoma Xocoyotzin, y describir lo que en él pueblo degustarse. Otra es pergeñar una especie de recetario o libro de cocina acerca de suculentos platillos. Otra que, desde luego la posibilidad más apetitosa, consistiría en ofrecer para su disfrute una comida con ingredientes netamente prehispánicos.

Ahora bien, ninguna de estas posibles formas de acercamiento me es dado emprender aquí por falta de espacio. Optaré, en consecuencia, por una aproximación diferente. Consistirá ella en señalar cuáles son las principales fuentes que tenemos para conocer cómo fue la cocina prehispánica.

Las fuentes para enterarnos de la alimentación prehispánica.

La primera de tales fuentes se halla muy a nuestro alcance. Diré que se encuentra en nuestra memoria. Consiste en recordar qué platillos y qué bebidas en nuestra dieta ordinaria provienen básicamente de la gastronomía prehispánica. Para propiciar el recuerdo pueden establecerse comparaciones. En contraste, por ejemplo, con el té, el café y un vaso de leche, podemos gustar del atole, el pozol y una jícara de chocolate condimentada con vainilla y miel de abeja.

Y en contraste con una paella o una fabada, acompañadas de ricos bolillos, podemos pensar en unas chalupas de maíz con sus frijoles y una rica salsa picante, o en tamales con carne de guajolote. Y, para que se nos haga agua la boca, añadiré de entre lo mucho que podría decir que, en vez de las angulas o simplemente las gulas, imaginemos tener delante cazuelitas con gusanos de maguey, jumiles o escamoles, para hacer taquitos con sus *totonqui tlaxcalli*, tortillas calientes, blancas o azules. A todo esto, es necesario tomar conciencia de que en no pocos guisos en los que hay ingredientes indígenas, hay también otros de procedencia hispánica o europea en general. La gastronomía resultante, como la mayoría de los guisos nacidos en México, viene a ser entonces en alto grado mestiza.

Acudir al repertorio de la memoria puede completarse, con recorridos por algunos mercados – como el de Sonora en la ciudad de México a los tianguis de otros innumerables lugares – en los que se expenden los productos que se requieren para una buena comida al modo prehispánico.

Las tortillas que cada día comían los señores se llaman totonqui tlaxcalli tlacuelpacholli; quiere decir “tortillas blancas y calientes y dobladas”, compuestas en un chiquihuitl y cubiertas con un paño blanco. Otras tortillas comían también cada día, que se llamaban hueitlaxcalli; quiere decir “tortillas grandes”. Estas son muy blancas y muy delgadas y anchas, y muy blandas. Bernadino de Sahagún.

Los alimentos de los nobles y los macehuales.

La dieta de los nobles comprendía una gama de preparaciones a base de maíz, muchas hierbas comestibles, carnes de venado, conejo, liebre, guajolote y perillo, y de otros animales terrestres y acuáticos. Lugar especial tenía una enorme variedad de insectos, algas y hongos, así como frutas y diversos géneros de bebidas.

Haciendo un cuidadoso extracto de lo que nos dice el “*Códice florentino*” “acerca de lo que comían los señores,” nos enteramos de que los principales géneros de alimentos eran éstos:

En primer lugar, las tortillas, de diversos tamaños, formas y colores tenían un lugar de primera importancia.

También lo ocupaban los tamales con gran variedad de ingredientes: granos de maíz, frijoles, carne asada de guajolote o codorniz, todo ello con chile.

La carne de tales animales, aparte del perillo, y también la de cacería como venados, jabalíes, conejos, liebres, tuzas, iguanas, patos, chichicuilotos y otras aves, además de sus huevos, se servía asimismo en cazuelas, aderezada con salsas de tomate con chile, con semillas molidas de calabaza y con diversos pozoles. También acompañaban a esas carnes guisos a base de maíz desgranado, o de ejotes y elotes.

En cuanto a peces, se nos dice que se preparaban unos cocidos como pescados blancos o grisáceos, obtenidos verosímilmente en la región lacustre. Por igual consumían los nobles ranas con chile verde, ajolotes, hormigas aladas, escamoles, chapulines, jumiles, gusanos de maguey y otros muchos insectos.

Muchas verduras y otras plantas podían disfrutarse: quelites, una gran variedad de chiles, achiote, epazote, hojas de nopal, guamúchiles, tomates, cebollas, tomates verdes y rojos, calabazas, amaranto, bledos, chíca, pulpa de las vainas del mezquite, chayotes, quintoniles, verdolagas o itzmiquiles.

En lo referente a frutas disponían de zapotes negros, blancos y amarillos, chicozapotes, anonas, aguacates, capulines, tejocotes, chirimoyas, mameyes, jícamas, tunas, coyoles, jinicuiles, guamúchiles, cocos y de otras plantas alimenticias. También se mencionan, como comestibles, diversos hongos y un cierto número de algas, entre ellas el *teucuitlatl* o espirulina y el *amomoxtili* o gelatina de agua.

El mismo códice refiere que todos esos alimentos se preparaban de incontables formas, por ejemplo, aderezados con miel de abeja, con diversas salsas de chile o con chía y diferentes verduras. Para ponderar el gran número de guisos y preparaciones, se llega a firmar que quienes tenían a su cargo la preparación de alimentos podían hacerlo de más de dos mil formas distintas: *macuiltzontli nepapan tlacualli*.

Finalmente, en materia de bebidas, además de buen número de atoles, se dice que se servía “*agua de cacao*”, *cacahuatl*, preparada también de muchos modos: con vainilla, miel y distintas flores. Acerca del pulque u *octli* nada se expresa en este texto. Consta por otros testimonios que dicha bebida la consumían en determinadas fiestas y, asimismo, si lo deseaban, las personas mayores de 52 años consideradas ya como ancianos. Mucho más limitado era el menú al alcance de los *macehuales* o gente del pueblo. De él tratan los “*Primeros memoriales*” en los códices *matritenses*. Dichos en forma resumida, eran éstos: Tortillas en trozos, o con poca masa de maíz; otras llamadas “*tortillas de maguey*”: *metza-laxcalli*; nopales, hojas de maguey asadas, gusanos de agua, larvas de mosca, gusanos blancos, tamales de gusano y algunos atoles.

En cuanto a carnes de animales mayores nada es lo que se dice y sólo se mencionan algunos pececillos.

Enterados ya acerca de lo más sobresaliente en la dieta de los pueblos nahuas debo confesar que no se me ha concedido espacio y tiempo para evocar, y menos asistir, a lo que fue un banquete prehispánico, como lo describen, entre otros el doctor Francisco Hernández y el franciscano Toribio de Bernavente Motolina.

Así, por ejemplo, en la celebración de *Huey Tozoztli*, “*La Gran vigilia*”,

Mercados y Venta de Alimentos.

Los mercados de La ciudad de México y sus Pinturas

María Teresa Suárez Molina instituto nacional de Bellas Artes centro nacional de investigación, documentación e información de artes Plásticas

Los grandes lienzos novohispanos que representan la Plaza mayor de México constituyen para los historiadores un testimonio privilegiado para conocer la vida cotidiana de la gran ciudad. en el centro de la Plaza, de- limitada por la catedral y el ayuntamiento, destaca la construcción de mampostería del mercado del Parián, además de una extensión similar ocupada por cajones de madera que invaden incluso los espacios de la fuente y de la horca.

Conocer los avatares de estas construcciones y adentrarnos en esta serie de pinturas, como si pudiéramos transitar por sus rincones, constituyen un punto de partida excepcional para acercarnos a múltiples aspectos de la ciudad. como antecedente habría que recordar cómo a los ojos de los cronistas los mercados indígenas fueron espacios dignos de una atención especial. existen cuidadosas descripciones, por ejemplo, en la segunda Carta de Relación de Hernán Cortés, en la Relación del conquistador anónimo, en las obras de Bernal Díaz del Castillo, Motolinía, Diego Durán, Francisco Hernández y fray Bernardino de Sahagún. en estos textos es evidente su asombro ante las nuevas especies de animales y vegetales, las artesanías, los hábitos alimenticios, y todo ello reunido en un solo y monumental espacio.

Antecedentes prehispánicos

Si bien el islote en el que se asentó originalmente México-Tenochtitlan proveía a la población de alimentos para cubrir sus necesidades primarias— caza de aves acuáticas y recolección y pesca de productos de la laguna— sus habitantes debían resolver sus necesidades de habitación y vestido. La ausencia de piedra, madera y otros materiales para la edificación movió a los aztecas a buscar un contacto de tipo comercial con los pobladores de tierra firme. según fray Diego Durán “salían en nombre de cazadores de aves y pescadores y trocaban aquellas cazas y pescas por madera de morillos y tablillas, leña y cal y piedras [...]”.

En el momento del apogeo de México-Tenochtitlan, entre 1428 y 1521, los agricultores mexicas lograron una economía autosuficiente: “su casa, hecha de barro, estaba construida por ellos o con la ayuda de amistades o parientes; su principal instrumento de labranza, la coa, era fabricada también por ellos, así como el metate para moler maíz; los instrumentos para hilar y las prendas de vestir eran confeccionadas por sus mujeres con fibras de maguey y también elaboraban sin dificultad vasijas sencillas.”

El comercio se realizaba entre México-Tenochtitlan y el golfo de México o el océano Pacífico. Los pochtecas (quienes constituían una clase especial) organizaban y dirigían las caravanas de cargadores de la ciudad a las costas; allí vendían los productos manufacturados por los artesanos como las telas, mantas de piel de conejo, vestidos de lujo, joyas de oro, orejeras de obsidiana y de cobre, cuchillos de obsidiana, tintura de cochinilla, hierbas medicinales o para hacer perfumes como intercambio traían artículos exóticos: el chalchihuitl (jade verde y transparente), esmeraldas, plumas de quetzal, caracoles marinos, conchas de tortuga, pieles de jaguar y de puma, ámbar, plumas de papagayo y de otras aves. su comercio consistía, entonces, en la exportación de objetos manufacturados a cambio de artículos de lujo, pero el volumen de estos artículos era mínimo comparado con lo que se obtenía gracias al tributo que recibían los mexicas de las poblaciones que tenían sometidas y que se localizaban en un amplio territorio.

A medida que México-Tenochtitlán fue evolucionando como ciudad sus transacciones comerciales se hicieron más complejas. el grupo de los comerciantes o pochtecas comenzó a adquirir gran poder, ya que no solamente se dedicaban a comprar y vender artículos, sino que también llevaban a cabo diversas formas de contratos y préstamos. Por otra parte, no eran los únicos que asistían al mercado. Una gran variedad de comerciantes lo poblaba y los objetos tenían señalados lugares fijos que no podían variar.

El mercado de Tlatelolco

aunque en un principio el mercado de Tenochtitlan se situó en su plaza principal, al aumentar el número de provincias sometidas fue necesario trasladarse a un recinto de mayor tamaño y para ello fue elegido Tlatelolco. este sitio tenía ya una amplia tradición de comercio y sus posibilidades de comunicación eran más ventajosas que las del centro de la ciudad de México. mucha de la carga llegaba por agua y Tlatelolco tenía acceso a varias acequias (algunas de ellas muy caudalosas) y al embarcadero de La Lagunilla, sabemos que el mercado se realizaba diariamente pero cada cinco días era de mayor tamaño, por eso se le llamaba macuiltianquiztli (de donde proviene el término todavía usual de tianguis).

Con la llegada de los españoles, la temporalidad se fue ajustando al calendario cristiano y cambió a intervalos semanales. según las crónicas del conquistador anónimo, este día se reunían entre 40000 y 50000 personas.

Son los mercados tan apetitosos y amables a esta nación —escribe diego Durán— que acude a ellos en especial a las ferias señaladas, gran curso de gente como a todos es manifiesto. Paréceme que si a una india tianguera, hecha a cursar los mercados le dixen mira hoy es tianguis en tal parte, cuál escogerás más aina irte desde aquí al cielo o ir al mercado sospecho que diría déjame primero ver el mercado que luego iré al cielo y se holgaría de perder aquel rato de gloria por ir al tianguiz y andarse por él paseando de aquí para allí sin utilidad ni provecho ninguno, sólo por dar satisfecho su apetito y golosina de ver el tianguiz.

UTENSILIOS PREHISPÁNICOS UTILIZANDOS EN LA GASTRONOMÍA MEXICANA

Contaban con utensilios de piedra tallada y pulida como el metatl o metate con su metlapil o su barra para moler que datan de 10 000 años y el molcajete o molcajete con su tejolote o piedra de moler.

Otros artefactos ampliamente conocidos en la época prehispánica fueron los fabricados con barro cocido, que produjo infinidad de formas necesarias en la cocina como las ollas o comitl.

En México, los restos más antiguos de utensilios encontrados tienen una antigüedad mayor de 12 000 años y provienen de Puerto Marqués y Tehuacán Puebla. Desde entonces los alfareros perfeccionan sus productos. Las vajillas eran muy variadas podían ser planas o trípodes.

Los utensilios tejidos de vara u hojas secas por ser perecederos casi no llegaron a esta época.

Después de elaborarlos y antes de usarlos se tenían que curar quemándolos con una base de cal.

TATE Y METLAPIL (Metlatl) y metlapil (hijo del metate)

Fue el principal utensilio de la cocina prehispánica; está elaborado de piedra volcánica tallada de forma rectangular, con pequeños desniveles que facilitan la molienda sobre ella; 30 por 40 centímetros generalmente, plana y curva en sus extremos

Con ayuda del metlapil se muele el maíz cocido o nixtamal para hacer la masa de las tortillas. El metate se sostiene sobre la tierra, mediante tres pequeñas patas de la misma piedra.



MOLCAJETE Y TECOLOTE (mulli= salsa y caxitl= cajete o escudilla)

Es la segunda pieza en importancia de la cocina prehispánica, hecho igualmente de piedra volcánica, aunque ésta tiene una superficie más uniforme y fina. También tiene tres pies para sostenerse y sirve para la molienda de productos blandos como el jitomate y el chile; y éstas se muelen con la ayuda del tejolote.



GUAJES Y CALABAZAS

Éstos tenían que estar huecos y enteros, ya que en ellos almacenaban y transportaban agua y otros líquidos.



COMAL DE BARRO

Éste era un disco de barro cocido, de hasta 50 centímetros de diámetro, que se colocaba sobre el fuego con ayuda de tres piedras, ahí se cocían las tortillas.

CANASTAS O CHIQUIHUITES



Éstos se hacían con las fibras vegetales y especialmente con las tiras de carrizo; se utilizaban para transportar o guardar alimentos sólidos.



UTENSILIOS DE MADERA

Entre éstos encontramos:



El molinillo, que era un palo cilíndrico más grueso de un lado que del otro, de unos 30 centímetros de largo, lleva en el extremo grueso una pelota de madera estriada. Sirve para batir y espumar, sobre todo el chocolate.

Las cucharas y palas de madera las utilizaban para servir alimentos.



BARRO COCIDO



Con él hacían varios tipos de utensilios como: ollas, platos, tazas y cazuelas;

los cuales ocupaban para cocinar sus alimentos.



CUENCOS



Éstos estaban hechos de los guajes y calabazas cortados por la mitad y vaciados de sus pulpas, para después ser curtidos al sol. También podían ser hechos de barro cocido.

Los utilizaban para tomar líquidos o alimentos no ligeramente líquidos (como el pozol, por ejemplo).

JARRAS DE MADERA

Éstas se utilizaban para contener agua que se consumía en el instante.



CÁNTAROS

Se ocupaban para transportar y almacenar agua.



CUCHILLOS HECHOS DE OBSIDIANA

Se usaban para hacer cortes de carnes y vegetales. También para raspar los guajes, calabazas y pieles.



COMITALLI (Olla de los tamales) Era una especie de autoclave, vaporera u olla exprés moderna, pero como vasija de barro, en cuyo fondo se colocaba una especie de rejilla bajo la cual se echaba un poco de agua y sobre de ella se ponían, en tandas o capas, los tamales ya envueltos en sus hojas de maíz o de plátano silvestre, para que se cocieran al vapor.



EL TOMPIATE

Era una pequeña cesta tejida de carrizo que se usaba para guardar las tortillas calientes envueltas en una servilleta o paño limpio de algodón.

EL ANAFRE

Estaba hecho de lodo o barro cocido. Funcionaba, por lo común, con brasas de carbón, que se colocaban en su interior, por lo cual también se le suele llamar BRASERO.



CAJETE

El cajete se compone de barro y piedra de cantera, se usó para servir comida, atole y para tomar agua.

COMISCAL



Era un hoyo que se escarbaba en la tierra y se revestía de barro. Dentro de él se colocaban leños o carbones encendidos, que se hacían arder hasta consumirse. Con el calor así generado, se colocaban unas especies de tortillas de masa de maíz y luego se tapaban, para que hiciera la función de un horno y así, dichas tortillas, quedaban con una textura crujiente, parecida a los totopos o tostadas de maíz. De esta manera, podían conservarse hasta casi un AÑO.

CAJETES (CAXITL)

Son cuencos o escudillas (vasijas amplias anchas con forma de media esfera) de calabaza, guaje, barro o madera, en los que se sirven bebidas, caldos o sopas. Estos utensilios están presentes principalmente en comunidades indígenas.



TENATES O CHIQUIHUITES

Son recipientes elaborados de palma o tule, con o sin tapadera, los cuales sirven especialmente para mantener calientes las tortillas además de guardarlas. Algunas jícaras también se emplean con ese fin o bien para almacenar chiles secos, hierbas o condimentos.



UTENSILIOS DE COBRE



Conocidos por ser un buen conductor de calor, es ideal para aquellos alimentos que requieren de altas temperaturas, como mermeladas, caramelos, jarabes y en la preparación de las carnitas de cerdo. Estos utensilios deben estar revestidos con estaño para evitar la reacción del cobre con los ácidos, que da origen a sustancias tóxicas. Los utensilios de cobre a de restañarse de vez en cuando, para su limpieza se recomienda lavarlos con agua caliente y secar inmediatamente.

MÉTODOS DE COCCIÓN, PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN

Métodos de Cocción.

- **Ahumar:** La acción se refiere a exponer al humo un alimento, para darle un sabor ahumado o bien para secarle y poder conservarlo. Esta técnica es muy antigua, se utilizaba para preservar los alimentos cuando no había otra forma de conservación (como la refrigeración), los alimentos se descomponían con facilidad y esta técnica al disminuir la humedad del alimento alargaba sus posibilidades de almacenaje. Posiblemente se descubrió por accidente, al dejar los alimentos colgados sobre los fogones, también sirve para impregnarles de sabores determinados, mediante la utilización de distintas maderas.
- **Barbacoa o Pib:** Esta técnica precolombina, se utiliza para cocer carne al vapor en un horno bajo la tierra donde se hace un hoyo donde se colocan piedras, encima de éstas se pone leña con tasajería para lograr que las piedras se pongan al rojo vivo.
- Una vez concluido este procedimiento, se ponen pencas entrelazadas, para después colocar un recipiente donde caerá el jugo de la carne. Encima, se coloca una rejilla donde se pondrá la carne del animal y posteriormente se tapa con pencas de maguey previamente asadas, como si fuera un tamal, hasta lograr que quede bien cubierta la carne para después sellar con tierra. Después de cuatro o hasta siete horas, dependiendo el animal, se destapa el hoyo removiendo la tierra y las pencas de maguey entrelazadas, como último procedimiento y antes de sacarlo se le agrega sal para sazonar la carne.
- **Tatemar:** Es un método, en donde al producto se le aplica calor hasta quemarse, o carbonizarse, ya sea parcial o totalmente. Se puede realizar por conducción; sobre un comal como en el caso de algunos tamales de pescado o verdura; o en horno, como en la preparación de carnes adobadas.

MÉTODOS DE PREPARACIÓN Y CONSERVACIÓN

- **Salar:** Es la acción de colocar o sazonar con sal una preparación o alimento. El procedimiento de salar consiste, en cubrir de sal o en salmuera el alimento, de esta forma los alimentos se mantienen en buen estado hasta el momento de su consumo.
- **Fermentar:** Es una técnica prehispánica utilizada para jugos de fruta, mieles, cacao, maíz y chiles. La más importante era la fermentación del agua-miel, para obtener el pulque y otras bebidas de bajo grado alcohólico como los tepaches.
- **Deshidratar:** Consiste en eliminar el agua que contienen algunos alimentos mediante la evaporación de esta. Ello impide el crecimiento de bacterias, que no pueden vivir en un medio seco, un ejemplo son las ciruelas y las pasas.
- **Envolver:** Es la acción de cubrir un alimento o preparación con algún elemento con el fin de cocer o a modo de presentación, tal es el caso del mixiote o el tamal.
- **Escabeche:** Es una forma de conservar alimentos en una salsa de ese mismo nombre, la técnica para escabechar consiste en conservar preferentemente las carnes o pescados en un caldo frío, elaborado de aceite frito, vinagre o vino, sal, hierbas de laurel y especias.
- **Moler:** Consiste en aplicar fuerza a un alimento con ayuda de un molcajete y un tecolote, para obtener una preparación. Puede quedar ligeramente machacada o reducida a pequeñísimas partes incluso terminar en forma de polvo.

EL ARTE DE LA GASTRONOMÍA MEXICANA

La gastronomía de México se caracteriza por su gran variedad de platillos y recetas, así como por la complejidad de su elaboración. Es reconocida por sus sabores distintivos y sofisticados con gran condimentación. Reúne tradiciones gastronómicas indígenas y europeas, entre otras muchas. Si aquí se propusiera una descripción de todas las influencias que recibió la cocina mexicana, esta introducción se convertiría en una lista interminable de gastronomías nacionales. Basta con señalar que la cocina mexicana no es ajena a las cocinas: española, cubana, africana, del Oriente Medio y asiática, por mencionar algunas.

Ingredientes principales

- **Maíz**, es indiscutible es la importancia del maíz como base de la mayor parte de las cocinas mexicanas. Es bien sabido que la sociedad siempre ha buscado consumir maíz cultivado en México, así que es el cereal más sembrado en toda la República. En el país se cultivan más de cuarenta y dos razas diferentes de maíz.² A su vez, cada una de estas razas presenta diversas variedades cuyo número es calculado en más de tres mil por el Centro Internacional para el Mejoramiento del Maíz y el Trigo (CIMMYT).

Las características de cada raza son variables de acuerdo con las condiciones del suelo, la humedad relativa del medio ambiente, la altitud, e incluso de la forma en que es cultivado. Aunque algunas de las evidencias más antiguas del cultivo del maíz sugieren que su domesticación se produjo en varios focos al mismo tiempo, es probable que este proceso estuviera ligado a los pueblos de habla otomangueana.

Sea como sea, el maíz sigue siendo la base de la mayoría de las cocinas mexicanas, quedando exceptuadas algunas tradiciones gastronómicas del norte de México, donde el maíz disputa al trigo el lugar como cereal básico. La forma principal en que se consume el maíz en México es la tortilla, pero es un insumo igualmente necesario para la preparación de casi todos los géneros de tamales, atoles y antojitos. Hay que añadir que el maíz que se emplea para las tortillas es maíz maduro y seco, pero que también se consume maduro y fresco (elote) o bien, tierno y fresco (xilote).

UTILIZACIÓN DE LA PLANTA DE MAÍZ

- Cabello: Tzontli: Sirve como té diurético, de color amarillo y sabor dulce.
- Granos: Centli: Se obtiene almidón, aceite, alcohol, miel, whisky, pinole, cerveza de maíz, palomitas y fécula de maíz.
- Raíz: Tlaneluatli: Se logran raíces y horcones como abono.
- Orote; Olotl: De él se obtienen forrajes, desgranadores, papel, explosivos y disolventes.
- Hojas de las mazorcas: Totomoxtle: Cuando están secas son envolturas para tamales, elaboración de figuras, flores y juguetes. Cuando están frescas sirven para envolver tamales de elote.
- Masa; Textli: Obtenemos tortillas, atoles, pozol.
- Elote: Elotl: Se come cocida, asada en esquites, sopas, arroces y dulces.
- Las hojas de la caña: Xiuitl: Para tamales.
- Caña seca: Acatl: Para tallar figuras (Cristos de caña de los siglos XVI y XVII).
- Cuitlacochin: Huitlacoche: Mazorca mala de Maíz.
- Cuitlati: Excremento.
- Cochi: Dormir

ATOLE, TAMALES Y TORTILLAS

Atole o Atol

- Bebida caliente y espesa hecha a base de maíz cocido, molido y desleído en agua. El agua y el maíz molido se colocan sobre el fuego dentro de una olla de barro o metal, sin dejar de mover hasta que la mezcla se cuece espesa. El resultado se considera atole original, también llamado atole blanco, atole de maíz o atole de masa. Aunque el blanco es un atole completo, también se emplea como base para otros atoles: basta añadirle algún ingrediente para darle el nombre de la fruta o especia que contenga: atole de guayaba, atole de piña o atole de canela, por ejemplo.

- El atole es una de las bebidas más populares en todo el país. En cada región se prepara con diferentes ingredientes, de modo que es casi infinita la variedad de sabores de atoles. En algunos casos se endulza con azúcar, piloncillo o miel y la base puede ser agua y/o leche; en la mayoría de los casos la fruta que le aporta sabor y nombre va molida. Aunque el atole se concibe como una bebida espesa caliente y dulce, existen algunas excepciones que no contienen endulzante o azúcar; puede ser de sabor agrio, salados y picantes, pero en todos los casos son líquidos, espesos y se sirven calientes.
- Los atoles salados y picantes que no son totalmente líquidos son considerados más cercanos a un guiso. Entre los más conocidos están los chileatoles, debido a que existen innumerables variedades preparadas con diversos chiles, verduras y carnes. Estos chileatoles pueden ser el desayuno, la merienda o la cena del día. Para los habitantes de las comunidades rurales e indígenas de todo el país, el atole a veces puede ser el único alimento que consumen a lo largo del día. En las ciudades, el atole es una bebida que forma parte del desayuno y es un buen acompañante de los tamales. Se consume por las mañanas en meriendas, reuniones, fiestas o en la cena.
- En algunos eventos religiosos como bautizos, primeras comuniones, rezos, velorios, fiestas patronales, mayordomías y posadas, se considera al atole una bebida indispensable. Es una bebida tan importante para los mexicanos, que además de ser valorada como alimento, también se utiliza con fines medicinales, ceremoniales y rituales. Entre los medicinales puede citarse al atole de sagú. Los indígenas totonacas preparan algunos para ayudar a la mujer que amamanta a producir más y mejor leche. Se elaboran de ajonjolí, coquitos, coyol, ojite y yuca. Entre los indígenas purépechas es común el consumo de aguamiel o pulque, con los mismos propósitos.
- Los atoles ceremoniales forman parte de tradiciones y celebraciones en casi todo el país. Dado que muchos se elaboran a base de maíz, en muchas comunidades indígenas se ofrecen para agradecer o pedir por las cosechas de esa planta. También suelen servirse en bodas, bautizos, comuniones y en infinidad de ceremonias religiosas y festividades anuales. Por lo general adoptan el nombre de la ceremonia como el atole de Reyes. Los atoles que se elaboran con fines rituales, igual que los de uso

ceremonial, son acompañantes inseparables de muchas procesiones en todo el país.

- El origen de esta bebida es eminentemente prehispánico, e innumerables testimonios demuestran su consumo desde esa época. Entre los datos históricos disponibles del periodo prehispánico y de los primeros años de la Conquista, encontramos los de fray Bernardino de Sahagún, quien en 1565 registró cómo los indígenas vendían atoles calientes y fríos, preparados con masa de maíz molido o tostado, a los que llamaban *atol* o *atolli*.
- La mayoría de los atoles que refieren los cronistas se siguen elaborando, aunque en algunos casos han perdido sus nombres originales. Se sabe que los antiguos mexicanos también denominaban los diferentes tipos de atoles de acuerdo a los ingredientes que contenía. El *necuatolli* se hacía con miel de maguey y se tomaba con chile verde para estimular el apetito sexual. El atole echo con chile amarillo se llamaba *chilnecuatolli*.
- El *xocoatolli* era un atole agrio de masa de nixtamal que se dejaba fermentar para desleírla y después hervirla con más masa fresca; se tomaba con chile y sal. También se preparaba un atole con las partes suaves de los centros de tortillas gruesas, que machacaban con agua fría, al que llamaban *tlaxcalatolli*. El *chianatolli* se elaboraba con semillas de chíca; el *hoauhatolli* con amaranto rojo y miel; el *izquiatolli* con maíz tostado, molido y hervido con chile, servía para quienes siempre estaban tristes o quienes poseían un corazón débil; el *huanexatolli* era un atole muy espeso, blanco y condimentado con tequesquite; con el atole con chile o *chillatolli* (hoy chileatole), al parecer curaban el catarro y se daba a beber a las mujeres después del parto. Por otra parte, en realidad no existen los atoles fríos; más bien son atoles que se toman a temperatura ambiente y otras bebidas refrescantes y alimenticias que se beben frías como el pozol del sureste del país el taxcalate de Chiapas, los que ni siquiera se consideran atoles, pese a estar hechos a base de maíz. Desde sus orígenes la bebida se espesa con maíz cocido y molido o pinole; sin embargo, en algunos lugares se le añaden (o se les sustituyen) otros espesantes como arroz, fécula de maíz, pinole, elote, avena o cebada.

Tamales

- Del náhuatl tamalli. Preparación de origen prehispánico elaborada de masa de maíz batida; se rellena con salsa, algún tipo de carne, o sola; generalmente se envuelve en hojas de maíz o plátano, y se cuece al vapor. También se preparan tamales dulces. La masa de maíz se bate con manteca de cerdo, agua o caldo, agua de tequesquite, de cáscara de tomate o polvo para hornear. Las carnes más utilizadas como relleno son las de cerdo, pollo, res, guajolote o pato. También se rellena con queso fresco, frijoles, verduras o frutas. La salsa que se utiliza para el relleno puede ser verde, roja o mole. Se utilizan hojas de maíz y plátano para envolverlos, aunque también se emplean otras como la hoja de carrizo, de planta del maíz, hojas de té, hojas de papatla y de hierva santa. La forma de envolverlo varía, aunque predomina la alargada y gruesa con hoja de maíz y la rectangular o cuadrada en hoja de plátano. También los hay triangulares, como las corundas, o largos y muy gruesos, como el zacahuil. Numerosos dichos y creencias falsas han surgido en torno al tamal. Se dice que, si varias veces se cambia el sentido del batido de la masa, se cortará o no esponjará, o que, si la persona que elabora los tamales está de mal humor, no se cocerán. También se le llama tamal a las preparaciones que se envuelven en hojas de maíz o plátano.

Tortillas

- Disco plano de masa cocida de nixtamal o de harina de trigo que se elabora a mano o en una maquina tortilladora. Es un elemento fundamental de la cocina mexicana. De origen prehispánico, los mexicas la denominaban *tlaxcalli*, preparándola de muy diversas formas y tamaños.
- Las tortillas que cada día comían los señores, se llamaba *totonqui tlaxcalli tlacuelpacholli*; que quiere decir tortillas blancas, calientes, dobladas, compuestas en un *chiquihuitl* y cubiertas con un paño blanco; otras tortillas que comían también cada día, se llamaban *ueitlazcalli*; que quiere decir tortillas grandes y son blancas, muy delgadas, anchas y muy blandas; también comían la tortilla que llamaban *quahtlaqualli*, la cual es muy blanca, gruesa y grande y áspera; la *tlascalpacholli*, era blanca y de buen comer; también comían unos panecillos no redondos sino largos que llaman *tlaxcalmimili*, los cuales son rollizos y blancos y del largor de un palmo o poco menos, otro tipo de tortilla es la *tlacepoalli tlaxcalli*, que eran hojaldradas y delicado comer.
- Usaban también comer unas semillas que tenían por fruta: una llamada *xilotl*, que quiere decir mazorca tierna, comestible y cocida; otra se llamaba *elotl*, también mazorcas ya echas, tiernas y cocidas.
- Vendían tortillas de muchas maneras, algunas que tienen dentro ají molido o carne, las que son untadas con ají, las que están untadas con *chilmolli*, las tortillas cocidas debajo del rescoldo y otras maneras de tortillas.

Sahagún recopiló de sus informantes algunas formas en que los señores usaban el maíz en sus mesas.

- ❖ Huey tlaxcalli: grandes, muy anchas y delgadas.
- ❖ Quatlacualli: gruesas y ásperas: nuestras "gordas"
- ❖ Tlascalpacholli: unas blancas y otras pardillas.
- ❖ Tlaceipalli tlaxcalli: hojaldradas.
- ❖ Tamalli: envueltos en hojas de maíz.

Las tortillas "martajadas" son tortillas que se preparan sin moler mucho la masa de maíz. Los indígenas llamaron a los tacos precisamente *tlatlaolli*, que significa "tortilla con relleno" y de ésta se derivó el tlacoyo. Salvador Novo dice que las tortillas. "Es nuestra comestible cuchara y el seguro tenedor, para el cuchillo de nuestros clientes, es vehículo, condimento, plato, utensilio y a veces el redondeo eslabón entre un estomago satisfecho u hambre voraz".

NIXTAMALIZACIÓN.

- Del náhuatl *nextli*, que es un acortamiento de *tenextli*, cal y *tamalli*, tamal. Proceso que consiste en cocer el maíz en agua con alguna sustancia alcalina (cal o ceniza del fogón, entre otros) para ablandar el grano y retirarle la cáscara antes de molerlo.
- Se enjuaga el maíz para quitarle pelusa y granos podridos, se escurre, se pone al fuego en una olla de barro con dos litros de agua y dos cucharadas de cal disueltas en agua por cada kilo de maíz.
- Se calienta despacio hasta que hierva, revolviendo con un cucharón de madera; el hervor debe de ser lento y durar unos minutos. Entonces se retira del fuego la olla, se tapa, y se deja reposar de un día para otro. Para saber si el maíz está a punto se toma un grano y se frota en los dedos: debe pelarse fácilmente.
- Se retira el líquido de cocimiento (llamado *nejayote*) y se enjuaga el maíz sin frotarlo una o dos veces, hasta que el agua salga limpia; se escurre. El maíz está listo para ser molido en el metate de piedra, o en el molino de mano casero, o para ser llevado al molino público, donde se muele con el agregado de un poco de agua dando origen a la masa.
- La masa se conserva en lugar húmedo y de ella se va tomando las cantidades necesarias para hacer tortillas. Para una tortilla común, de aproximadamente catorce centímetros de diámetro, se necesitan treinta gramos de masa.
- La forma en que se preparan las tortillas ha ido cambiando poco a poco desde la época prehispánica que tiene memoria. Hoy en día el proceso es un poco menos laborioso, sin dejar de ser un trabajo arduo y artesanal o individual.
- La mujeres que venden sus tortillas en el mercado o de casa, empiezan a preparar el *nescomite* el día anterior a su uso. La mañana siguiente, enjuagan el nixtamal y lo llevan al molino, alrededor de las ocho o nueve de la mañana, particularmente si es para la comida del medio día. Después cargan la masa de regreso a sus casas, y empiezan el proceso de "echar tortilla".

CEREALES

entre los cereales venidos allende los mares, destacan dos, por su importancia en la dieta cotidiana de los mexicanos: el trigo y el arroz. El primero de ellos comparte y disputa al maíz la condición de cereal principal. Está asociado principalmente con la confección de panes —aunque también existe la tortilla de harina—, ya sean blancos o dulces. El pan blanco (bolillo, telera, virote) es el elemento esencial de las tortas mexicanas. Mientras tanto, el pan de dulce —que se puede encontrar bajo innumerables formas— es acompañante ideal de las bebidas calientes que se suelen servir en la merienda o el desayuno. Sin embargo, hay que señalar que, en muchos sitios de México, el pan es un alimento suntuario, puesto que su costo es mucho mayor al de las tortillas de maíz. Por lo tanto, la costumbre de consumir pan se ve limitada en aquellos contextos donde las condiciones económicas son precarias.

- **Arroz**, tiene una mayor presencia en las mesas mexicanas. Siendo más versátil que el trigo, el arroz se puede constituir en uno de los tres tiempos de la comida.³ La manera más extendida de consumir arroz en México es el arroz a la mexicana, que no es sino un arroz frito y luego cocido en salsa de jitomate. Sin embargo, las variedades de arroces secos son muchas: lo hay blanco —saborizado en algunas regiones con un Tomate verde y cebolla—, verde —con chile poblano—, amarillo —con azafrán—, negro —con caldo de frijoles negros—; y además es puede ser acompañado con verduras, especialmente en la forma conocida como «arroz a la jardinera».

- **Verduras, leguminosas y hortalizas**: Las verduras que alimentaron a los antiguos mexicanos fueron sobre todo los quelites (quilitl), plantas aún inmaduras de diferentes familias botánicas (amarantáceas, quenopodáceas, crucíferas), son plantas tiernas que se «cocían en olla» o se comían crudas; entre estas están los quintoniles, los cenizos, los huauhzontles, verdolagas, una planta denominada mexixiquilitl que se parece al berro. Los romeritos son plantas también muy importantes que han sido empleadas en diferentes guisados, sobre todo durante la cuaresma y la navidad.

- **Nopal**, aún son utilizados los nopales, sobre todo por diabéticos e hipertensos que acompañan infinidad de platillos y bebidas. El mezquite sigue siendo importante alimento en el norte del país, pero más en tiempos prehispánicos en que los chichimecas fabricaban «pan de mezquite» con la harina proveniente del fruto de la vaina, también comestible es la vaina del huizache.

•Otros, **el epazote o el papaloquelite** (papaloquilítl), el «**tomate de cáscara**», el «**tomate de milpa**» y el **jitomate** (jitomátl en náhuatl: «tomate de ombligo» o «tomate sin cáscara»), las flores comestibles como yuca (izótl) o la roja flor como «espaditas» del colorín o tzompanquahuitl en náhuatl. También se cuenta con algunos elementos básicos presentes en casi todos los platillos, y que determinan el sabor, color y textura de los mismos. Los elementos primordiales de la comida mexicana son el maíz, gran variedad de picantes como el chile (o ají), las carnes rojas, los frijoles, el jitomate, la cebolla, la calabaza y en parte el uso de plantas como el nopal.

FRIJOL

Para la gente de México antiguo la agricultura, venia de los dioses y la mitología cósmica y la deidad náhuatl golpeó un cerro hasta derramar el tesoro de los granos de frijol y en forma de lluvia se derrama por la tierra; así las semillas eran dones divinos. El cronista de la Ciudad de México; Salvador Novo dijo que las semillas de frijol son como dote para las culturas del mundo.

Taxonomía:

Nombre científico: Phaseolus vulgaris.

Nombre en náhuatl: Etl.

Ayocotli: Frijol grande o gordo.

Familia: De las leguminosas.

Nombre Actual: Frijol.

Semilla de la familia de las leguminosas de diversas especies y variedades que se cultiva de las plantas herbáceas más o menos trepadoras cuyo fruto son vainas. Se conocen alrededor de 470 razas, entre híbridos, tipos, ecotipos y variedades que se cultivan o se encuentran de forma silvestre en todo el país. La gran mayoría de los frijoles pertenecen a la especie *Phaseolus vulgaris*. Otras especies son *Phaseolus acutifolius* (tépari); *Phaseolus coccineus* (ayocote); *Phaseolus lunatus* (ibe); *Mucuna deeringiana*, (nescafé o frijol mucuna); *Vigna sinensis* (espelón) y *Vigna unguiculata*, (espelón y frijol chipo), por mencionar algunas. El frijol es originario de América y fue domesticado en Mesoamérica hace aproximadamente siete mil años.

Es un alimento muy importante desde la época prehispánica, que formaba parte del tributo que les otorgaban a los mexicas los pueblos conquistados. Recibió diversos nombres, de acuerdo con sus características, agregando la raíz náhuatl etl, que significa frijol. Los españoles les llamaron judías, por su parecido a una variedad de frijoles orientales que tienen el mismo nombre. Los italianos lo llamaron fiesole, nombre que derivó en frijoles y en la Nueva España terminó adaptándose

a frijol, cayendo en desuso el nombre náhuatl. Entre los grupos más comunes están los frijoles bayos, negros, pintos, amarillos, manchados, moros y blancos. Algunas variedades de frijoles se clasifican por sus nombres regionales o por el lugar donde crecen, como el frijol comba, pataxete, bótil, yegua, ayocote, patol, tépari, ibe, espelon y elamajetl.

"El que vende frijol si es buen tratante de ellos. Los aprecia según su valor y sin engaño; los frijoles que venden son los que son nuevos, limpios, gordos y que no están dañados, sin tales que como piedras preciosas se pueden guardar en el arca, o en la troje"

Fray Bernardino de Sahagún, 1565.

Teoría del frijol.

El frijol fue uno de los alimentos básicos de nuestros antepasados; generalmente se acostumbraba sembrarlo entre las milpas o sementeras de maíz y los platillos que con él se podían elaborar eran innumerables. Esta planta tiene la ventaja de que puede utilizarse cuando la vaina o fruto aún está tierna y se le llama ejote o *exotl*, utilizándose como condimento en la cocina del campo y ya maduro o seco, en un platillo especial.

Fragmento del libro *Lo que México aportó al Mundo* de Ramón Cruces Carvajal (Editorial Panorama)

Las matas de frijol sirven no sólo como forraje, sino que contribuyen al crecimiento de otras plantas. Pertenecen a un grupo reducido de plantas en las que viven bacterias fijadoras de nitrógeno.

La mata emplea parte de este nitrógeno para elaborar sus propias proteínas o sustancias nitrogenadas. Estas, constituyen un alimento para el hombre y para los animales.

El frijol, al igual que el chícharo, es de la familia de las leguminosas, las cuales producen frutos en vaina. El frijol es una planta anual se cultiva de semilla. Aunque difieren en tamaño y color, las flores amariposadas de sus distintas variedades son siempre muy parecidas. Algunas son trepadoras y crecen a mayor altura que el hombre. Esta clase de matas se llama de enrame, pues necesita pértiga o tutor. Otras son bajas y suele llamárseles enanas. La vaina puede variar de cinco a veinticinco centímetros o más largo. Las semillas difieren en forma, tamaño y color, según la clase de planta. En algunas variedades como los ejotes verdes se pueden comer vainas antes de madurar, pero en la mayoría se comen sólo las semillas.

Hay varias especies de frijoles más o menos buenas, pero todas comestibles, a excepción de la producida por el colorín, cuyas semillas que le dieron este nombre, nacen también en vainas y tienen exactamente la misma forma del frijol, son de un

color rojo hermoso y brillante y las hay con una o dos pintas negras muy graciosas. Las flores donde nacen estas vainas, se comen en torta con el nombre de gasparitos, y aunque parece natural que las flores debieran tener las mismas calidades y propiedades que el fruto, lo cierto es que aquellas se encuentran en los varios alimentos del hombre, y el fruto o las semillas le son venenosas, no sirviendo más que para divertir a los niños.

CALABAZA, CHAYOTES Y CHILACAYOTES

Los nuevos conquistadores creyeron que Dios había creado un mundo nuevo lleno de productos no conocidos por ellos; entre estos productos estaban las calabazas, chayotes y chilacayotes. De forma caprichosa cuyas flores se comían y sus semillas o pepitas servían para aderezar y dar un tipo especial de aceite.

Hoy en día son manjares de los cuales sacamos una gran variedad de platillos dulces y salados aprendemos a elaborar y saborearlos.

Taxonomía

Nombre científico: Cucurbitácea pepo.

Nombre en náhuatl: Ayotli.

Nombre actual: Calabaza.

Junto con el maíz y el frijol, integra la trilogía básica. Calabaza es el nombre con que se denomina a varias especies de cucurbitáceas de fruto comestible. Ayotera es como se le designa a planta, voz de origen náhuatl proveniente de ayotli y el sufijo “tera” de influencia castellana.

La ayotera es planta anual, trepadora y también rastrera con zarcillos ramificados (filamentos que se adhieren al suelo o a las paredes). Existen muchos tipos de calabaza de diferentes frutos, algunos se comen tiernos, otros se dejan que maduren y se dejan secar, pudiendo así guardarse con mucho tiempo. De esta planta se aprovecha todo; tallos, guías, flores, fruto y semillas.

En la zona arqueológica de Tehuacán, Puebla, se descubrieron algunos restos de la cultura Coxcatlan (de 500 a 2 500 años a.C.), vestigios de que esa fue la primera cultura que empleo el maíz domesticado y que posteriormente añadió a su alimentación el frijol, el amaranto y la calabaza. Tanto en la cocina indígena prehispánica como en la cocina mexicana contemporánea, la calabaza ocupa un lugar de privilegio. Con las guías y las calabacitas tiernas se elabora un guiso.

Flores Ayoxochiquilitl

Los aztecas las denominaron Ayotlxochitl. El explorador español Francisco Hernández, describe a las flores como amarillo rojizas con forma de grandes cálices oblongos (redondas, alargado).

Por su parte Fray Bernardino de Sahagún indica comerlas también cocidas; son muy amarillas, son espinosas; y femeninas crecen en la misma planta.

Cada 100gramos de flor aportan 47 gramos de calcio. 86 miligramos de fósforo y 67 microgramos de retinol.

También se comen las semillas maduras que simplemente se tuestan en el comal y que se utilizan para espesar los guisos y para hacer dulces. Hasta las hojas se aprovechan, pues con ellas se envuelven ciertos alimentos que se cocinan al vapor. Luego todo se come aun las envolturas. Existen muchas variedades de calabaza; sus frutos toman diversos tamaños y colores, algunos se comen tiernos, otros ya maduros, con la ventaja que pueden guardarse durante mucho tiempo sin dañarse.

Las variedades más utilizadas son la calabacita criolla y la calabacita italiana (*Cucurbita pepo*); la calabaza de Castilla (*Cucurbita moschata*, *Cucurbita argyrosperma*, *Cucurbita máxima*) y la calabaza melón (*Cucurbita moschata*).

Taxonomía del Chayote

Nombre científico: *Sechium edule*.
Familia: Cucurbitaceas.
Nombre en Náhuatl: Chayotli.
Nombre Actual: Chayote.

Es una planta robusta, perenne rastrera trepadora; cuyas flores, hojas, frutos y semillas son comestibles. Originarias de México.

Taxonomía del Chilacayote

Nombre científico: *Melothiria pringlei*.
Familia: Cucúrbita ficifolia.
Nombre náhuatl: tzilacayotli (tzilac = liso, ayotli = calabaza)
Nombre actual: Chilacayote.

Originaria de México, planta rastrera cuyos frutos se comen.

Bebidas

Las bebidas alcohólicas que acompañan a la gastronomía mexicana pueden beberse ahora en todo el mundo. Una excepción tal vez sea el pulque, cuyos expendios, las casi extintas «pulquerías», sólo pueden encontrarse en México. Sitios populares donde se rinde culto a Mayáhuel (diosa de la bebida prehispánica del pulque) hoy en día son casi museos.

Los alcoholes más conocidos fuera y dentro de México son: el mezcal (bebida fermentada del agave) cuyo aroma y sabor le hacen inconfundible, así como el tequila, licor nacional —aperitivo en su origen— que se suele beber acompañado de sal y limón o junto con «sangrita» (bebida picante con jugo de naranja).

Son muy conocidas las cervezas de México, de ellas son productos típicamente nacionales por su sabor suave y delicado, se suelen tomar frías con un limón dentro de la boca de la botella, es costumbre popular creer que esto se hace para limpiarlas de posibles bacterias.

En México se producen vinos a partir de la uva principalmente en los estados de Baja California, Querétaro y Coahuila, donde se festeja la Fiesta de la Vendimia.

De origen prehispánico	De origen del siglo XVI o épocas posteriores
<ul style="list-style-type: none">• Agua de chía• Agua de chicozapote• Agua de chocolate (o chocolate de agua)• Agua de raíz• Agua de papaya• Agua de pinole• Agua de piña• Agua de pitahaya• Agua de tejocote• Lechuguilla• Tesgüino• Tascalate• Agua de guanábana	<ul style="list-style-type: none">• Agua de arroz• Agua de fresa• Agua de horchata• Agua de Jamaica• Agua de limón o limonada• Agua de mango• Agua de naranja• Agua de sandía• Agua de tamarindo• Jugo de caña• Agua de melón• Agua de cebada• Tepache

Costumbres de la gastronomía mexicana

Las costumbres gastronómicas en México están muy ligadas a la ocasión y al origen social de los comensales e incluso hasta las épocas del año. Pero se puede decir que hay tres instantes del día importantes desde el punto de vista de relación social con la comida del mexicano causal;

- **Desayuno:** que puede ser una ocasión para probar los tamales y el atole acompañado de unas quesadillas, o algún guisado de carne acompañado con tortillas. Asimismo, se puede disfrutar de los chilaquiles o los molletes. En cuanto a los tamales, es normal encontrar en las calles puestos ambulantes de tamales que también ofrecen las famosas tortas de tamal o «guajolotas».
- **Almuerzo:** que suele servir entre la una y las cuatro de la tarde, suele ser muy abundante. Suele haber dos platos, el primero consiste en una sopa con ingrediente de arroz y posteriormente se sigue de un plato más fuerte que suele ser llamado «guisado» para finalizar se toman dulces o postres.
- **Merienda:** suele ser el instante de reunión familiar en el que predominan los sabores dulces: el chocolate (se denomina a la española o champurrado), los panes, y los famosos antojitos: que corresponden a las enchiladas, pambazos, tamales, quesadillas y tacos.
- **Cena:** se suele servir después de las 7 u 8 de la noche, generalmente es un platillo fuerte, puede ser similar al del almuerzo o al de la comida, o muchas veces es carne asada (res, puerco, pollo) y camote caliente. Cada vez más esta división se ha ido perdiendo en ciertos sectores sociales que sólo hacen tres comidas: desayuno, comida y cena; optando así por una dieta más ligera, pero que no los exime de disfrutar de unas quesadillas, unos chilaquiles o unos huevos rancheros.

Recetas mexicanas

Antojitos de México: Bocaditos coloridos con variedad de sabores ideales para empezar.

- Molletes
- Nachos
- Chiles en nogada
- Quesadillas
- Ensalada de Frijoles (D. Rivera)
- Ensalada de apio y piña
- Caballitos de mar
- Croquetas de plátano macho
- Sincronizadas
- Sincronizadas vegetarianas
- Chalupas Poblanas
- Pambazos de papas con chorizo
- Sopes

Sopas, cremas y caldos mexicanos:

- Sopa de elote
- Sopa de flor de calabaza
- Sopa de manzana
- Sopa de lima de Yucatán
- Sopa fría de aguacate y coco
- Sopa de fréjoles
- Sopa de huitlacoche
- Sopa de tortilla
- Lentejas a la mexicana
- Pozole
- Tlalpeño
- Coco al horno

Salsas mexicanas: deliciosas y picantes, inseparables de los frijoles, carnitas y casi todos los platos propios de la cocina mexicana más tradicional.

- Salsa Chipotle
- Salsa de Chile Pasilla
- Salsa de cacahuete con chile de árbol
- Salsa Jitomate
- Salsa Ranchera
- Salsa verde
- Salsa de tomate mexicana
- Salsa de rajas
- Mole Poblado
- Mole rojo de cerdo
- Guacamole

Recetas con aguacate

Enchiladas, las tortillas, chilaquiles y demás

- Chilaquiles de pollo
- Chilaquiles vegetarianos
- Enchilada de Mole
- Enchiladas rojas
- Huevos rancheros
- Huevos escalfados con mole poblano
- Huevos a la mexicana con chilaquiles
- Fajitas de cerdo
- Flautas
- Burritos
- Tacos al Pastor
- Tacos de chicharrones
- Tacos fronterizos
- Tacos de pollo y guacamole
- Tacos de Tinga poblana
- Taquitos de huitlacoche
- Tortillas en sopa seca
- Tostadas mexicana

Otros platos típicos mexicanos:

- Salpicón de res
- Birria
- Tamales
- Tamales de queso con rajas
- Carnitas
- Paella Mexicana
- Pastel de atún
- Pastel azteca
- Pastel de elote con rajas
- Frijoles cocidos
- Frijoles refritos
- Desayuno mexicano
- Bocadillos de Navidad

Postres: Los dulces de frutas, las delicias para más los más golosos:

- Buñuelos de Molde o Viento
- Tamales dulces
- Agua de guanábana
- Camotes de dulce
- Cajeta
- Ate membrillo
- Campechanas o Banderillas
- Flan de café
- Dulce de Zapote
- Chongos Zamoranos
- Guayabas en almíbar
- Regañadas
- Galletas de amaranto

CALENDARIO AZTECA, LA MEDICION DEL TIEMPO EN LOS AZTECAS

Los aztecas, así como los mayas, tuvieron grandes conocimientos sobre la medición del tiempo, basándose no sólo en la simple observación de los días y las noches, sino, también, en los movimientos de los equinoccios, solsticios, el movimiento de Venus, Marte, la Luna, así como de la constelación de las Pléyades.

División del Día

El día se dividía en cuatro partes:

1. Desde las doce horas de la noche hasta el orto (salida del sol) lo regía **Iquiza Tonatiuh**.
2. Del orto al mediodía **Nepantla Tonatiuh**.
3. Del mediodía al ocaso **Onaqui Tonatiuh**.
4. Del ocaso a la medianoche **Youalnepantla**.

Estas partes a su vez se dividían en dos, resultando el día dividido en ocho partes de tres horas cada una. A estas dos últimas divisiones se les llamaba Izteotl (aquí está el dios).

División del Mes

Al mes le denominaba Meztli (luna), y cada meztli o luna se dividía en cuatro períodos de cinco días cada uno, a los que podríamos llamar semanas (aunque el nombre semana corresponde al periodo de siete días).

División del Año

El año azteca estaba formado por dieciocho meses de veinte días cada uno, que totalizan 360 días, más cinco días nemontemi (adicionales o "inútiles") y un cuarto de día agregado al último nemontemi. Esta última —semanall era dedicada al ayuno y a la abstinencia.

Siglo

La siguiente medición fue el siglo azteca, que surge de la combinación de los dos tipos de años, el civil y el religioso. La duración del —sigloll azteca es de 52 años.

Meses Aztecas

1.- Atlcahualo, que significa cesación de las aguas, o las cementeras no necesitan agua, su Deidad es Chalchitlicue, Diosa del agua o la de la falda enojada. Comenzaba el 2 de febrero y se celebraba con sacrificios en honor a su Diosa y también a Tlaloc (Dios de las Lluvias) y Quetzalcóatl, (Serpiente emplumada) prototipo de perfección entre los antiguos mexicanos.

2.- Tlacatzipehualiztli, Que significa desollamiento o rito agrícola durante el cual se comía –cocollo es decir, pan retorcido, su deidad es Xipe, Dios de la siembra y el cultivo que tenía relación con el Dios rojo Tezcatlipoca que significa espejo que humea, Dios patrono de príncipes y guerreros.

3.- Tzoztontli, que quiere decir pequeña vigilia, en este mes se bendecían las cementeras, a las que los labradores echaban incienso, su deidad es Coatlicue, (Diosa de la Tierra) asociada con la primavera. Con el incienso se trata de indicar la necesidad de purificación y transmutación de las energías creadoras. Coatlicue la Diosa de la Tierra es una forma más de representar el Eterno principio Femenino Divinal.

4.- Hueytozotli, que significa gran vigilia, durante este mes grandes y chicos acostumbraban hacer penitencias y sacrificios, su deidad es Centeotl, Dios del maíz. El maíz como el arroz y el trigo de otras culturas, resalta la importancia del cuidado de las energías creadoras. Las penitencias y sacrificios no se refieren a lo meramente físico, sino al auto sacrificio de las pasiones animales, al recto pensar, recto sentir y recto actuar.

5.- Toxcatl, Que quiere decir cosa seca o sogá, en este mes se acostumbraban hacer grandes bailes, a los que asistían las gentes principales, ricamente enojadas con tiaras y coronas, su deidad es Tezcatlipoca, que significa espejo que humea, Dios patrono de príncipes y guerreros. Las joyas son el símbolo de las virtudes del alma conseguida a través del auto descubrimiento o Auto Gnosis.

6.- Etzalcualiztli, que significa comida de frijol, todos los dioses relacionados con la lluvia eran honrados durante este mes su Deidad es Tlaloc, Dios de la lluvia.

7.- Tecuilhuitontli, o pequeña fiesta del señor, su deidad es Huixtocihuatl, la Diosa de la sal.

8.- Hueytecuilhuitl o gran fiesta del señor, se daba de comer a todos los pobres, su Deidad es Xilonen, Diosa de los jilotes o mazorcas de maíz. Dar de comer a los pobres no solo se refiere al aspecto físico, sino entregar el conocimiento (la Gnosis) a las personas carentes de ella.

9.- Miccailhuitontli o Tlaxochimaco, que significa pequeña fiesta de los muertos, en la que se acostumbraba dar flores, su deidad es Mictecihuatl, Diosa y señora del Infierno. Debemos comprender que la muerte entre los aztecas no se refería exclusivamente a perder el cuerpo, sino más bien a la muerte de los defectos psicológicos.

10.- Hueymiccailhuilitl que quiere decir gran fiesta de los muertos, su deidad es Tonatiuh, según algunas opiniones, según otras el mes es Xocohuetzi, que significa fruta y su deidad es Xiuhotecutli, Dios del fuego.

11.- Ochpaniztli, mes en que se ofrecía una fiesta a la Madre de los Dioses, los bailes y sacrificios se efectuaban en silencio extremo, su deidad es Tlazolteotl Teteoinan, Madre de los Dioses. Dios como padre es sabiduría y Dios como madre es amor. Rendir culto a la Madre divina es trabajar para que en nuestro interior se desarrolle el amor verdadero.

12.- Teotleco o Pachtontli que significa llegada de los Dioses, se hacía una gran fiesta durante el último de este mes, su deidad era Quetzalcóatl, que significa serpiente emplumada o también materia y espíritu.

13.- Tepeilhuitl, que quiere decir fiesta de los montes o Hueypachtli, gran heno, su Deidad es Tepeyohtli, –Corazón del montell Dios de las cuevas.

14.- Quecholi que significa ave preciosa, en este mes se acostumbran fabricar saetas y dardos para la guerra, su deidad es Mixcoatli, que quiere decir "serpiente de nube". Tanto el ave como la serpiente indicaron principios cósmicos. La serpiente además de ser el símbolo de la sabiduría es también el símbolo del instinto sexual. El ave representa lo espiritual, lo místico.

15.- Panquetzaliztli que significa levantamiento de banderas, su Deidad es Huitzilopochtli númen de la guerra y guía de los Aztecas. La guerra a la que constantemente se refiere en esta enseñanza no es pelear contra otros seres humanos, sino la lucha diaria que debe sostenerse contra sí mismo.

16.- Atemoztli, que significa baja o descenso del agua, durante este mes se honraba a todos los Tlaloques, es decir Dioses de la lluvia, su deidad era Mictlantecuhtli, señor de los muertos.

17.- Tititl, que quiere decir encogido o arrugado, su deidad es Ilimathecuitli, Diosa vieja o de las edades.

18.- Izcalli que quiere decir resurrección, su Deidad es Xiuhotecutli, Dios del fuego, a quien también se le reconocía como señor del año.

MÉXICO COLONIAL

Con la llegada de los españoles en 1492 al imperio mexica se inicia una época de cambios tanto religiosos, políticos, raciales, sociales y de costumbres. Los españoles descubren este continente y quedan sorprendidos con la gran variedad de productos y técnicas culinarias que encontraron.

La conquista española dio paso a un largo periodo de intercambio de productos, dando origen al mestizaje, periodo en el que los mexicas aportan a la cocina española maíz, chile, frijol, cacao, semillas, frutas, flores, raíces, entre otras, llegando así arroz, trigo, animales, vinos, azúcar entre otros.

Así como México aportó nuevos ingredientes, el resto del mundo también participo en el intercambio de ingredientes, sin los que, en nuestros días, sería impensable la cocina mexicana, por ejemplo, la importancia del cerdo. Su manteca fue durante mucho tiempo el aceite preferido para sazonar las comidas. Su carne se consume bajo innumerables formas, destacando entre ellas las famosas carnitas. Su cuero se convierte en chicharrón y sus viseras pueden parar en un cazo.

Además del cerdo, la vaca (y todos sus derivados), las ovejas y todos los animales que se incorporaron a la gastronomía mexicana en la época de la conquista; con los españoles llegaron cereales —como el arroz y el trigo—, pomáceos, prunáceos, rosáceos; y desde luego, las especias, mítico motivo de los afanes de Colón. Ni qué decir de productos básicos como el pan, que en México se multiplicó en cientos de formas, algunas de las cuales son identificadas con sus localidades de origen (el pan grande de Acámbaro, el pan de yema de Oaxaca) y otros más con las fechas en que son preparados (como la rosca de Reyes o el pan de muerto). Aunque en general la tortilla es preferida en cientos de hogares en lugar del pan. La tortilla, una lámina redonda hecha a base de maíz, forma parte fundamental de la cocina mexicana y se podría decir que es la base de la alimentación mexicana.

Los españoles mejoraron las técnicas de agricultura y apicultura.

EL VIRREINATO

Durante los 300 años del Virreinato, la mezcla principal es entre lo indígena y lo español; de allí surge la "comida mexicana", salpicada con sabores árabes que llegaron a la península ibérica y con sabores asiáticos que siguieron la ruta de la Nao de China o el Galeón de Manila.

Durante el Virreinato, el mestizaje culinario se va conformando en los diversos niveles de la escala social, desde los hogares modestos, fondas, mercados, tabernas y mesones, hasta las mesas de "la nobleza", pasando desde luego por los conventos de hombres (con frecuencia centros destacados para los

excesos de la gula) y por los de monjas, que eran verdaderos laboratorios gastronómicos de guisos, dulces y rompopes. De tales recintos de sobria reclusión surgieron los grandes exponentes de nuestra alta cocina, como los chiles en nogada y el mole poblano.

La hospitalidad española en cuestión de alimentos —que mucho traía de los árabes o moros— se conjugó con la de los pueblos indios; aquélla abundante, ésta más frugal y austera. En todo caso, a los extranjeros sorprendían las mesas de los mexicanos, quienes comían hasta cuatro veces diarias: un desayuno relativamente ligero (chocolate y pan dulce), un almuerzo sustancioso, la comida abundante y una cena bien servida. El hábito de "hacer las once" consistía en tomar, además, otro chocolate a esa hora de la avanzada mañana. En ocasiones asimismo se disfrutaba a media tarde, como equivalencia del té inglés de las 5 p.m.

Por cierto, que la acendrada afición mexicana por la bebida de chocolate tenía sus claros orígenes en la época prehispánica; durante los tres siglos de la Nueva España la costumbre no sólo continuó, sino que se acrecentó de manera notable. A lo largo del siglo XIX empezó a perder terreno frente al café (grano de origen africano que llegó a México a finales del siglo XVIII); durante la presente centuria, sobre todo en la época posrevolucionaria, el llamado "café americano" desbancó en definitiva al chocolate, en buena medida por la influencia de los hábitos originados en Estados Unidos.

El trigo, desde el siglo XVI, trajo gran variedad de panes, que adoptaron increíble número de formas, sabores y colores en las diversas regiones de México. Asimismo, se arraigaron aquí los fideos, pasta de trigo que a España llegó por el largo camino de China (su lugar de origen) e Italia, a donde los llevó Marco Polo.

Guisos españoles tan difundidos como el puchero u "olla podrida", aquí sentaron sus reales, con la incorporación de verduras locales. El nombre poco apetitoso deriva de que se hacía ese caldo con los restos de lo que hubiera en la despensa, todo junto: carnes de cordero, de res, de gallina, de cerdo, embutidos y verduras diversas. Hoy se prepara tan rico platillo por lo general sólo con carne de res y los vegetales. Se debe comer en tres "tiempos": el caldo con cebolla picada, chile y limón; las verduras con aceite de oliva y asimismo limón, y la carne con alguna salsa, acompañada con tortillas.

Del Lejano Oriente asiático provinieron no sólo las especias, sino algunos frutos exóticos como el mango (en numerosas variedades) y el tamarindo, que aquí se desarrollaron como en su casa.

Con respecto a las bebidas alcohólicas, al pulque prehispánico se agregaron —de importación— el aguardiente de caña, la cerveza y los vinos de uva,

aunque éstos en ocasiones eran del país, producidos aquí ilegalmente, contra las disposiciones monopólicas de España.

En las ciudades del Virreinato pululaban los vendedores ambulantes y muchos de ellos lo eran de comida. En sus pregones callejeros hacían mención de patos asados y chichicuilotos del lago de Texcoco, cabezas de borrego al horno, tamales y dulces, por citar algunos ejemplos.

Llega el Barroco de España y la gastronomía se une a la arquitectura, como en la casa del alfeñique en Puebla, la cual toma su nombre del dulce de alfeñique. En esta etapa.

La sociedad novohispana en el siglo XVIII sufrió un afrancesamiento con la llegada de la dinastía Borbón al trono de España (1700 con Felipe V). La Independencia abrió más ancho camino y mercado a los productos franceses que empezaron a llegar por ser novedosos y con cierta fama. Se cambió el pan español por los pasteles franceses.

MÉXICO INDEPENDIENTE

A partir del siglo XIX, después del hermetismo colonial derivado de la xenofobia y la intolerancia religiosa, nuestro país -recién nacido independiente- se abre a los visitantes e incluso inmigrantes extranjeros no españoles, quienes trajeron influencias enriquecedoras de las cocinas de Italia y sobre todo de Francia. Desde luego, dos períodos destacan por su mayor incidencia: la Intervención francesa con el ilusorio imperio de Maximiliano, y el Porfiriato, con sus ínfulas afrancesadas. Los modelos a seguir provenían de las principales naciones europeas.

Hacia finales de esa centuria decimonónica también se inicia la influencia de hábitos estadounidenses, que siguen arribando durante el siglo XX con gran auge en áreas urbanas, sobre todo en sus postrimerías.

En el siglo XIX, las viejas fondas dejaron paso a restaurantes (que es un galicismo) y más tarde a cafés. La Revolución Francesa de fines del XVIII había marcado rutas políticas a las colonias españolas en América, que las llevarían a su independencia. De igual manera se consideró de avanzada el modelo gastronómico de Francia y sus influencias se dejaron sentir. A mediados de ese siglo ya proliferaban en las ciudades mexicanas neverías, dulcerías, y cafés cantantes de corte europeo no hispano. La franca explosión de los cafés se incrementó a partir de la Revolución.

La suma de los mestizajes durante los dos siglos del México independiente se refleja hoy en día en numerosos platillos: milanesas, omelettes, hot cakes, quiches, pizzas, pastes –en el estado de Hidalgo–, sandwiches, mousses, budines, corn flakes, crepas, hot dogs, brochetas, escalopas, bisteces (beef steaks), cassatas, hamburguesas, pays, gratinados, giros, crotones, lasagnas,

panqués (pancakes) y por supuesto los tacos al pastor, de origen libanés, turco y griego, que apenas llegaron a México hace pocas décadas.

Al concluir la Revolución mexicana, la gastronomía nacional fue ensalzada nuevamente como parte del programa nacionalista de los gobiernos emanados de esa guerra civil. El tema de la gastronomía apareció recurrentemente en el cine de la Época de Oro (años cuarenta y cincuenta), acompañando otros estereotipos de lo mexicano. Años más tarde, en la década de 1980, en el campo de la literatura, el tema de la cocina popular del país fue retomado por escritores como Laura Esquivel, que publicó la novela Como agua para chocolate. La novela sirvió de base para la película homónima (1992).

En el siglo XIX, el chocolate empezó a perder terreno frente al café (grano de origen africano que llegó a México a finales del siglo XVIII); Las viejas fondas dejaron paso a los restaurantes (que es un galicismo) y más tarde a los cafés. La Revolución francesa de fines del siglo XVIII había marcado rutas políticas a las colonias españolas en América, que las llevarían a su independencia. De igual manera se consideró "de avanzada" el modelo gastronómico de Francia y sus influencias se dejaron sentir. A mediados del siglo pasado ya proliferaban en las ciudades mexicanas neverías, dulcerías, "tívolis" y cafés cantantes de corte europeo no hispano. La franca explosión de los cafés se incrementó a partir de la Revolución.

SIGLO XX A LA FECHA

Durante el siglo XX, sobre todo en la época postrevolucionaria, el llamado café americano desbancó en definitiva al chocolate, en buena medida por la influencia de hábitos originados en Estados Unidos.

En el presente final del siglo y de milenio le toca a México vivir una importante invasión cultural (si es que así se le pueda llamar) proveniente de Estados Unidos.

En materia culinaria, a nuestros arraigados hábitos alimenticios seculares se agregan hoy, a nivel urbano y sobre todo entre las clases medias y altas, las hamburguesas y los hot dogs, las pizzas y otras muestras de fast food, o sea de comida rápida, cuyo mero nombre ya es una confesión: no se trata de dar gusto a los sentidos, sino de subsistir en medio de la velocidad citadina.

A partir de la última década del siglo XX se ha desarrollado un movimiento gastronómico conocido como «alta cocina mexicana». La nueva cocina mexicana —como también se le conoce— retoma una parte importante del repertorio de ingredientes de la cocina mexicana tradicional. Sin embargo, no se limita a la reproducción de recetas populares, toma de ellas lo necesario, con el propósito de re-elaborarlo y dar nueva vitalidad creativa a la

gastronomía del país, respondiendo a los nuevos gustos de los comensales en el contexto de la modernidad. Para principios del siglo XXI, en varias ciudades de México es posible encontrar restaurantes de las más diversas especialidades. Existen numerosos establecimientos de comida rápida, principalmente de origen estadounidense, que conviven con establecimientos que expenden la tradicional «garnachería».

Por fortuna, la comida mexicana no se presta a tales aberraciones. Hasta nuestros más sencillos antojitos, que se pueden comer de pie en una esquina, están hechos para deleitar, no para deglutirse a la carrera.

INFLUENCIA GASTRONÓMICA DE OTROS PAISES EN MEXICO

La cocina de México es el resultado del mestizaje cultural que se ha desarrollado en el transcurso de los años.

ESPAÑOLA

Es quizá una de las influencias más evidentes en nuestra gastronomía. En especial por el uso de la fritura y los lácteos en diversos antojitos nacionales. La cocina conventual es también un notorio ejemplo, pues las monjas y frailes solían hacer preparaciones de recetas españolas con ingredientes mexicanos; fue en esos lugares donde surgieron algunos de los platillos más representativos de México, como el mole poblano y los chiles en nogada.

INGLESA

Reino Unido fue uno de los primeros países en reconocer a México como país independiente. Tiempo después, en la segunda década del siglo XIX, varios ingleses llegaron a Real del Monte, en Hidalgo, portando con ellos actividades y costumbres como el fútbol, el consumo del té y el *paste*. Este último es una especie de empanada cuyo nombre proviene del inglés *pastry*; los originales se cocinaban con papa y picadillo de carne, y eran perfectos para los mineros, quienes necesitaban un alimento que se mantuviera caliente y a la vez sencillo de comer.

CHINA

Los inmigrantes orientales llegaron de Estados Unidos, principalmente a las ciudades de Mexicali en el norte, Tapachula en el sur y a la Ciudad de México. Se instalaron en esos lugares con lavanderías, restaurantes y cafés, donde para el desayuno servían café destilado con leche hirviendo, acompañado de *bisquets* y "pan de chino".

FRANCESA

La influencia de Francia en México comienza a finales del Virreinato, pero la etapa más clara y fuerte se dio durante el Porfiriato. Uno de los campos que más resonancia tuvo fue el de la gastronomía. Se comenzaron a tomar en cuenta el refinamiento para preparar y servir alimentos, así como los modales en la mesa y los protocolos de comportamiento. Desde entonces, es posible encontrar cafés y pastelerías que recuerdan a los bistrós, así como preparaciones francesas con ingredientes mexicanos, por ejemplo, las crepas rellenas de huitlacoche.

ÁRABE

Luego de huir del Imperio Otomano en las últimas décadas del siglo XIX, los inmigrantes libaneses comenzaron a llegar a México. En la actualidad, las comunidades más grandes de éstos se encuentran en Yucatán y Puebla. Un claro ejemplo de su influencia son los tacos al pastor, los cuales probablemente nacieron en tierras poblanas como adaptación del *shawarma* árabe; se cambió el pan pita por tortilla, el cordero por el cerdo y los condimentos fueron sustituidos por achiote, vinagre y especias.

TEMA 2

APORTACIONES GASTRONÓMICAS DE MÉXICO

Moles

Del náhuatl *mulli*, salsa o guiso. Término que se designa una infinidad de guisos complejos, por lo regular elaborados con una salsa espesa. El más conocido es el oscuro que en todo el país se conoce como mole poblano, aunque es importante aclarar que en el país se elaboran moles de colores, sabores y texturas diferentes, que son tan auténticos como el de la angélica ciudad. También define a sopas sustanciales, como el mole de panza en Tlaxcala, el mole de olla o el michmole. Es sabido que en la época prehispánica se preparaban diversas salsas molidas y complejas, que al paso de los años y siglos se fueron modificando, refinando y adaptando a los nuevos ingredientes y técnicas culinarias.

El mole ocupa un lugar primordial en la cocina mexicana por ser producto de un mestizaje gastronómico. Es un platillo que no puede faltar en ninguna celebración. La cocina indígena es rica en moles, pipianes y otros como las *atápakuas* michoacanas o los *pascales* en la zona del Golfo, que para guisarlos tienen a su alcance numerosas variedades de chiles y semillas, así como jitomate, tomates, hortalizas y diferentes frutas.

La elaboración del mole, es el resultado de un proceso que inició en la época prehispánica y se fue perfeccionando a partir del XVI, cuando la cocina mexicana se enriqueció con ingredientes europeos y asiáticos.

Los moles mexicanos tienen por peculiaridad el uso de un sinnúmero de ingredientes, sin embargo, en cualquier tipo de mole hay una serie de ingredientes imprescindibles, entre los que se encuentran: el cacao, chile ancho, chile guajillo, jitomate, almendra, nueces, pasas, ajonjolí, clavo, canela, pimienta, cebolla, pan y manteca.

Existe una gran variedad de moles y esto se debe en gran parte a la diversidad de ingredientes que pueden encontrarse en las diferentes entidades del país. Así, puede hablarse de una geografía del mole en donde cada región imprime un sello particular en su elaboración, así algunos de los moles que podemos encontrar son:

- Texmole, originario de Zongolica Veracruz y cuyos ingredientes principales son el carnero, jitomate, epazote y tomate.
- Asado de boda, originario de Jerez, Zacatecas, tiene como ingredientes principales el chile guajillo picante.
- Pipián, cuyo origen se atribuye al Distrito Federal, tiene por ingrediente principal semillas de calabaza.
- Chilmole, originario del estado de Yucatán, tiene entre sus ingredientes chilles secos y condimentos como: orégano de castilla, clavo, canela y comino.
- En Comitán, Chiapas, el mole se prepara con chile ancho, pepitoria, ajonjolí, chocolate, tomillo, orégano, clavo, pimienta de Castilla, tomates rojo y verde, plátano, salvadillo, cebollas y almendras.
- En Hidalgo se acostumbra los ajolotes en mole de chile pasilla.
- En Morelos existen varios moles regionales, de entre los cuales los más representativos son quizás el verde y el ranchero; aunque también se elaboran moles de olla con distintas carnes, y uno muy especial conocido como mole estilo Morelos.
- En Teotitlán del Valle en Oaxaca se prepara el molito rojo; los chatinos de la sierra Sur acostumbran un mole altamente especiado a base de chile de árbol y guajillo tostado, pepitas de calabaza, almendra, cacahuete, orégano, nuez, ajonjolí, clavo, tomillo, pimienta negra, comino, ajo, cebolla, jitomate y manteca de cerdo, las carnes que más se utilizan son el pollo y el cerdo, y el acompañamiento más usual es el arroz blanco. En la región de costa se elabora un mole de hongos cocidos y molidos, preparados en una salsa de chiles.
- Puebla es, por supuesto, la tierra del mole poblano, pero también hay otros guisos muy importantes y sabrosos como los moles verde, prieto, de olla, de caderas y de chito, y los menos notables huaxmole, pipián y manchamanteles.
- En Querétaro el mole es un guiso muy especial para celebraciones, que cuenta entre sus ingredientes principales los chiles mulato y ancho, canela, ajonjolí, chocolate y jitomate, algunos le añaden semillas de melón para darle una consistencia muy notoria. Aunque la mayoría de la gente lo prepara con pollo, el gusto gana en distinción cuando se cocina con guajolote.

- En San Luis Potosí y Zacatecas, el mole es una salsa compleja y espesa, al que por lo general se le llama simplemente rojo. Por tradición debe ser dulzón y no incluye ajo, cebolla, plátano, ni otras frutas como los moles rojos del centro del país, y está elaborado con chile colorado, chocolate, canela, masa de maíz y comino, tomando como base estos ingredientes, quienes lo preparan añaden en ocasiones otros más, por ejemplo, cáscaras de naranja, chile pasilla, cascabel o chino, pimienta, clavo, tomillo, mejorana, laurel, canela, ajonjolí, pepitas de calabaza, pan blanco, cacahuete, nuez o almendra. Por lo regular lleva carne de gallina, pollo o guajolote, y sólo en algunos casos cerdo o conejo. Igual que ocurre en el resto del país, los moles potosino y zacatecano son platillos ligados a ocasiones festivas.

- En Tlaxcala se preparan diferentes tipos de moles similares a los de Puebla, entre los que destacan especialmente los moles prieto y ladrillo.

- En Veracruz existen varios, entre ellos el llamado mole de Xico o mole xiqueño y el mole ranchero que preparan los nahuas del norte del estado. Los totonacas de la costa del norte tienen varios moles que, dependiendo del grado de complejidad en preparación y el número de ingredientes, así como del motivo por el que fueron preparados, reciben la categoría de mole corriente y mole de compromiso. En ambos casos las salsas son muy picantes.

En el estado de Oaxaca se pueden encontrar algunas variedades de mole que corresponden a las regiones en que se divide el estado, entre los más característicos se ubican:

1. El coloradito. Es de color ladrillo, con chile ancho y pasilla.
2. El Mole Rojo. Es el más picante, con chocolate, chile guajillo y ancho.
3. El Mancha Manteles. Con un fuerte sabor a chile ancho. Se sirve con rebanadas de plátano macho y piña.
4. El mole Verde. Tiene sabor a hierbas, tomate verde, chile verde, hoja santa, epazote y perejil.
5. El Mole Amarillo. Se prepara con chile ancho, guajillo, costeño, y chilcoxtle.
6. El Chichilo. Se aromatiza con hojas de aguacate y tiene chilhuacle, chile pasilla y mulato.
7. El Mole Negro. Lleva seis tipos de chiles y sus semillas tostadas: chilhuacle, mulato, pasilla, ancho, guajillo y chipotle; además, plátano macho, pasas, jengibre, cebolla, ajo, jitomate, tomate verde, almendras, nueces, pepitas de calabaza, ajonjolí, cacahuates, clavo,

pimienta, comino, canela, tomillo, orégano, mejorana, hojas de aguacate, pan, tortillas, chocolate, azúcar, sal y manteca.

Salsas

Preparación que consiste en una mezcla de algún fruto o verdura, hierbas de olor, especias, y casi invariablemente algún tipo de chile, que se emplea para cocinar o acompañar un platillo. En México las salsas de mesa son las diversas preparaciones picantes con la que se aderezan los alimentos al momento de consumirlos. Se preparan con chiles martajados, picados o molidos, frescos o secos, asados, ahumados, cocidos o crudos y, por lo general, mezclados con tomate o jitomate, ajo y cebolla. Las hierbas aromáticas que más se utilizan son epazote y cilantro.

Entre las especias con las que se condimentan están la pimienta negra y la de Tabasco, el comino y el clavo. En algunos casos puede llevar frutas, verduras, semillas, queso o cualquier ingrediente que le dé su característica peculiar. Algunas de las salsas más peculiares de la cocina mexicana son las de ajonjolí, de charales y de coyul. Otras variedades pueden distinguirse por su método de cocción, por ejemplo, la salsa verde cruda, cocida o frita. En las comunidades rurales, un antojito puede ser una tortilla untada con salsa, y una comida puede ser un plato de frijoles y arroz acompañados con tortillas y salsa. Las salsas también se usan como base para platillos principales, como en las enchiladas verdes o rojas, los chilaquiles, el chicharrón en salsa verde o cualquier cárnico o verdura.

En la gastronomía una salsa se determina a una mezcla líquida de ingredientes (fríos o calientes) que tienen por objeto acompañar a un platillo. Una de sus características es la consistencia que puede presentar desde líquida, semilíquida. Otra definición de salsa puede ser aquella que acompaña a los alimentos como aderezo que mejora el sabor, haciendo un contraste o complementando.

En nuestro país las salsas forman parte indispensable de la cocina, resultan un elemento inseparable de platillos en entre los que se encuentran los frijoles, las carnitas y casi todos los platos propios de la cocina mexicana más tradicional.

Las salsas mexicanas pueden clasificarse básicamente en tres tipos:

- **Crudas:** entre las que encontramos la famosa salsa verde y roja; el pico de gallo, que consiste en una preparación de frutas y verduras cortadas en pequeños cubos y el escabeche.
 - **Cocidas:** este tipo de salsas se preparan principalmente con chiles secos. Algunos tipos de salsas cocidas son: la salsa borracha, salsa roja y verde, así como también la salsa ranchera.
 - **Molcajeteadas:** estas salsas de origen prehispánico y representativas del sur del país, son preparaciones en las que únicamente los ingredientes son martajados, es decir, ligeramente aplastados, sin llegar a ser triturados. Ejemplos de este tipo de salsas son el guacamole, salsas con semillas o frutos como el xoconostle.
-

Sin importar que se trate de una comida, refrigerio o antojito, la salsa dentro de la cocina mexicana adquiere un carácter especial ya que éstas pueden elaborarse con diversidad de ingredientes ya sea tostados, asados, cocidos en agua, vinagre, al natural, molidos o picados. En preparaciones más elaboradas cada ingrediente puede tener un tratamiento distinto como: chiles asados, tomates cocidos, junto con elementos crudos como el cilantro.

DULCES MEXICANOS

Termino que se emplea como sinónimo de postre, y que incluye pasteles, pays y tartas, entre otros. También se refiere a una familia frutos cocidos en azúcar o piloncillo, como la calabaza en tacha, postre nacional que a su vez recibe varios nombres, o el dulce de tejocote, muy común en las entidades del centro del país. Por dulce también se conoce a las preparaciones hechas en pasta, por ejemplo, los jamoncillos o el dulce de pepita y calabaza, que a su vez reciben varios nombres regionales y se combinan con otros frutos.

En este grupo también se puede mencionar los dulces de camote o las cocadas. Igualmente se trata de caramelos macizos hechos de azúcar de caña o de piloncillo como el pirulí, la trompada y la charamusca. Para los niños, dulce es sinónimo de cualquier golosina. Muchos de los dulces que se acostumbra actualmente en México encuentran sus orígenes en la época prehispánica; en aquellos tiempos se cocían en miel de maguey muy espesa, dulce y oscura, pero el piloncillo fue sustituyendo poco a poco esa miel. Otras mieles que se utilizaban para endulzar eran la de la hormiga mielera, la de caña de planta de maíz y la de abeja pipirola, entre otras. De esas fechas data, por ejemplo, el tzoalli o suale, ahora llamado alegría. En los años que siguieron a la Conquista, se introdujo a México la caña de azúcar para hacer miel de

caña, piloncillo y azúcar, mismas que desplazaron a los otros endulzantes, pues el azúcar de caña era más fácil de obtener.

Otro de los dulces que hoy son tradicionales llegaron desde España durante la época Virreinal, de esa época datan los famosos dulces conventuales. Varios de estos dulces no se han modificado y su preparación se conserva casi intacta hasta nuestros días, es notable que las recetas españolas que requerían frutos se adaptaron a la disponibilidad de ingredientes de producción regional, tal es el caso de los dulces y ates de guayaba, tejocote y muchas otras frutas. Durante el siglo XIX, México recibió una influencia francesa muy importante, la cual, en el siglo XX, se reflejó en los diferentes tipos de postres de origen europeo, de los que se crearon nuevas versiones de las recetas originales; en ese sentido, el flan originario de Europa es un perfecto ejemplo, actualmente se preparan flanes de vainilla, de café, de limón, de naranja, de queso, entre muchos otros.

Otro caso es la isla flotante que sigue haciendo como en Europa, pero que en muchos lugares del país se prepara con ligeras variantes y se conoce como merengón, paloma, tambor, pan flotante, merengue horneado o flan blanco. Asimismo, hay muchos dulces relacionados con las tradiciones religiosas como el buñuelo o la capirotada que poseen sus propias versiones mexicanas. En los estados del centro del país existe una rica tradición dulcera herencia del pasado colonial. La lista comienza con Puebla con su tradicional camote poblano, seguida muy de cerca por Tlaxcala, Querétaro, el Estado de México, el Distrito Federal e Hidalgo. Pero estos no son los únicos casos, también en Oaxaca y en Yucatán existieron importantes conventos donde se desarrolló la dulcería típica.

En todas estas entidades abundan los dulces de leche, los limones rellenos de coco, las palanquetas, el acitrón, las frutas cubiertas y las cocadas. En otros estados, como Michoacán, se consumen los chongos zamoranos, el ate de varias frutas y las morelianas, en Guanajuato, la cajeta, uno de los dulces más famosos del país que se elabora industrialmente para su distribución nacional e internacional. También hay que mencionar los dulces de Todos Santos, Baja California Sur, el alfajor de Colima y Nayarit; las conservas de naranja y la de Torno Largo; la oreja de mico y el dulce de leche de Tabasco; el queso de tuna potosino y los jamoncillos veracruzanos. Además, deben incluirse los dulces elaborados con frutas o ingredientes regionales como los dulces de tamarindo, también llamados tarugos. La lista de dulces del país es interminable, pues no se tiene un registro exacto de muchos de los dulces que elaboran los indígenas que habitan el país.

DESTILADOS MEXICANOS

Son bebidas con alto contenido de alcohol. Se denominan así, porque pasan por un proceso de destilación, es decir, por una separación de alcohol y agua.

En México, los destilados son de origen ancestral, y algunos de ellos tienen tal importancia, que incluso están protegidos por la Ley de Protección Intelectual, tal es el caso del mezcal y el tequila. El primero bajo el número 731 del 9 de marzo de 1995, y el segundo bajo el número 669 del 13 de abril de 1978.

Todos provienen de una planta que tienen como nombre común maguey o agave. Esta, tiene hojas grandes, también llamadas pencas, que alojan abundante agua en su interior, por lo general tienen espinas en el contorno. Son originarias de América, y se tienen datos, de más de 200 especies, de los cuales, aproximadamente el 75% crecen en México, y el 69% de éstas, es de carácter endémico, es decir, que son originarias y exclusivas del país. Algunos de destilados son:

EL MEZCAL

El Mezcal (Del náhuatl mexcalli, "pencas de maguey cocidas", de metl "maguey" y ixcalli "cocido") es una bebida alcohólica originaria de los estados de Oaxaca y Guerrero (México), elaborada a partir de la destilación del zumo fermentado de varias especies de agave. Existen diferentes tipos de agave, y cada uno produce una clase diferente de mezcal; una de las más conocidas, aunque no responde exactamente a la definición tradicional del mezcal, es el tequila. La producción del mezcal está regulada por la Norma Oficial Mexicana 070.

TEQUILA

El tequila es un destilado originario de la ciudad del mismo nombre, en el estado de Jalisco, México, las variedades existente van desde el color ámbar hasta incoloro. Al igual que el mezcal, se elabora a partir de la fermentación y destilado del jugo extraído del agave. Es quizás, la bebida más conocida y representativa de México en el mundo. Para llamarse tequila, la bebida debe estar elaborada en México y contener al menos un 51% de azúcares provenientes del agave, aunque los tequilas más puros contienen 100% agave. En los tequilas mixtos, el agave se mezcla con jarabe de maíz o de caña de azúcar. Los productores de tequila puro colocan la leyenda "100% de agave" en las etiquetas de las botellas como refiere en la norma oficial mexicana, esto quiere decir que este producto se produjo con 100% de agave, y por eso, se coloca en la etiqueta esta leyenda, la cual está certificada por el Consejo Regulador del Tequila.

El nombre de tequila es una denominación de origen controlado, reconocido internacionalmente, y que designa el destilado de agave elaborado en regiones determinadas de México, en las inmediaciones de las localidades de Tequila y Amatitán además de todos los municipios de Jalisco, así como también algunos municipios de Guanajuato, Michoacán, Tamaulipas y Nayarit.

BACANORA

El Bacanora es un licor destilado originario de México, incoloro y de alta graduación alcohólica, parecida al mezcal, es elaborado a base del vegetal *Agave angustifolia* Haw antes llamado *A. Yaquiana* y *A. Pacifica*.

La mayoría de la producción de esta bebida es originaria de las poblaciones de Sahuaripa, Arivechi, Cumpas, Huásabas, Moctezuma, Bacanora y San Pedro de la Cueva en el estado de Sonora, al noroeste del país. Este licor se elabora de una manera, que todavía puede considerarse, artesanal. Existe iniciativas para cambiar tal modo de producción, hacia normas más industriales y competitivas, debido al notorio incremento de la demanda tanto interna como externa en los últimos años. Bacanora es también una denominación de origen avalada ante organizaciones comerciales internacionales, al igual que tequila.

SOTOL

El Sotol es una bebida alcohólica destilada hecha de la agavácea conocida como sotol, ésta crece en el desierto del norte de México, Nuevo México y oeste de Texas. Es conocida como una bebida chihuahuense; sin embargo hay pocos ejemplos de su producción comercial, por lo que continúa como un producto artesanal y con poca industrialización.

Es producido de forma similar a los mezcales del centro y sur de México. Tiene un sabor y textura similar al Tequila; sin embargo, tiene propiedades menos dulces y más fuertes. El sotol, como el tequila es un tipo de mezcal.

Se elabora a partir de una agavácea silvestre llamada "sereque" o "sotol" que crece únicamente en el desierto chihuahuense y en la Sierra Tarahumara. Sólo las plantas más sanas y fuertes sobreviven a la severidad del clima.

CHARANDA

La charanda es un aguardiente regional mexicana, obtenida por destilación, y rectificación de mostos fermentados preparados a partir de jugo de caña o de sus derivados, como son el melado o jugo concentrado por evaporación, el piloncillo, la melaza o la propia azúcar cristalizada. Su concentración alcohólica va de 35% a 55%.

La bebida se asocia con el estado de Michoacán, en particular con las cercanías de Uruapan. El sabor es dulce y similar a la vainilla, fuerte y limpio, a temperatura ambiente. Este licor ha estado presente más de 500 años incluso, es una de las razones por las que el nombre tarasco de Charanda persiste en su lengua materna, mismo que significa: tierra colorada, en honor del cerro de la Charanda en la afueras de Uruapan, en donde se edificó la primera destilería aprovechando el fermento del jugo de caña de la región.

-
1. Tequila, variedad azul de Agave Tequilana
 2. Mezcal, varias especies de género Agave
 3. Bacanora, Agave angustifolia
 4. Sotol, varias especies de género Dasylirion
 5. Charanda, caña de azúcar Saccharum officinarum
-

QUESOS MEXICANOS

Antes de la llegada de los españoles no se producían quesos en nuestro país, al introducirse el ganado vacuno y con ello la ordeña de vacas inicia la elaboración de quesos. El auge en la producción de quesos inicio a finales del siglo XIX, aunque ya en los ranchos se elaboraban quesos frescos para consumo propio.

Con el arribo de grupos inmigrantes, europeos (italianos, suizos, franceses y alemanes) contribuyeron con sus conocimientos al desarrollo de la industria. En consecuencia, los quesos mexicanos son también el resultado de un mestizaje.

Son pocos los quesos mexicanos que pueden encontrarse en los supermercados y que corresponden a los producidos escala industrial. Por otro lado, aún en los mercados y tianguis se pueden encontrar quesos de tipo artesanal, que se producen y se consumen localmente, pero que desafortunadamente se enfrentan a problemas en su producción, promoción y distribución.

Una aportación mexicana a la técnica quesera es el molino de la cuajada en el metate o bien en el molcajete que con una sencilla elaboración ("pasta blanda" de leche o cuajo) da lugar al queso nacional más famoso: El ranchero, de leche de vaca y producido en buena parte del centro del país.

Parecido a este queso se encuentra el panela que se caracteriza por ser suave y blando. El tercer queso en importancia es el llamado Asadero, de pasta hilada y fundible, también es conocido como quesillo de Oaxaca. Estos tres tipos de quesos, conforman el 75% del consumo nacional. Algunos de los quesos más conocidos y consumidos en México son:

QUESO CHIHUAHUA

De la familia de los maduros y con alto contenido de grasa. Es conocido también como menonita o asadero. Se elabora con leche pasteurizada, se prensa y madura. Es muy adecuado para platos gratinados, se utiliza principalmente para hacer quesadillas, aunque se puede usar también para preparar sándwiches, pastas o cualquier otro platillo que incluya queso.

Presenta color blanco y es elaborado con leche de vaca, se caracteriza por su firmeza y facilidad de fundición. Su nombre lo recibe porque es originario del estado de Chihuahua.

QUESO OAXACA

Tiene una consistencia medio dura y un color blanco, es elaborado con leche de vaca, al elaborarse con la leche entera mantiene su sabor, pero al utilizar leche descremada su sabor es poco notable. Originario del estado de Oaxaca, es utilizado en la elaboración de quesadillas y como aperitivo popular en restaurantes típicos de comida mexicana

Queso Panela

Conocido también como queso de canasta por el modo en que se distribuye, tiene una consistencia suave, con coloramiento blanco. Se distribuye fresco, no requiere de mucho tiempo de maduración. Su textura permite que se sirva como aperitivo, su sabor es ligeramente salado, además absorbe fácilmente otros sabores.

QUESO FRESCO

También conocido como queso blanco, presenta una consistencia blanda y no requiere de maduración, se caracteriza por contener de un 60% a un 80% de agua, lo que permite que sea transportado y almacenado por largo tiempo. Es ideal para acompañar ensaladas y aporta grandes cantidades de nutrientes como son magnesio, fósforo y vitaminas (A, B y D).

QUESO CREMA

Se obtiene de cuajar mediante fermentos lácteos una mezcla de leche de vaca y nata, tiene una consistencia de crema blanca. Se sirve untando en pan o tostadas, ideal para el desayuno o la cena.

Es un queso de consistencia suave, semi-fresco, ideal para acompañar cualquier tipo de verdura o carne a la plancha. De sabor suave en comparación al manchego tradicional, debido a su bajo contenido en sodio y grasa.

Para su elaboración se utiliza leche de vaca, este queso es originario de Pachuca, en el estado de Hidalgo y se utiliza principalmente para la realización de algunos postres, y para la elaboración de la crema de los chiles en nogada

QUESO MORRAL

Es un queso semi maduro, elaborado con leche de vaca Jersey parcialmente descremada, de textura firme, ideal para gratinar ya que tiene fundido uniforme. Debe su nombre a que se utiliza un morral como molde (bolsa de yute). Originario de Tulancingo donde suelen venderlo fresco.

QUESO TIPO SIERRA

Tiene una consistencia semi dura, es elaborado con leche de cabra pasteurizada para su venta y distribución, es envuelto en plantas aromáticas como tomillo y romero. Al consumirse ofrece una sensación mantecosa al paladar y tiene un sabor muy intenso, ligeramente dulce y aromático.

REQUESÓN

Originario de Italia, el requesón ha pasado a formar parte de la lista de quesos mexicanos. Es un queso blanco de leche descremada muy fresca, que se elabora generalmente de manera doméstica. Es fácil de digerir y debe comerse al poco tiempo de prepararlo.

COTIJA

Se trata de un queso añejo que recibe tratamiento especial para su maduración. Su concentración de sal le permite sobrevivir por más de dos meses, hasta que alcanza una consistencia porosa, presenta un color amarillo pálido y un olor particular.

Regularmente proviene de la región de Chiapas, aunque en poblados de Hidalgo, también lo elaboran. Su consistencia y sabor varían de acuerdo a su origen, en el que persiste la leche de vaca. Es seco y listo para desmoronarse y servirse para relleno de chiles jalapeños o combinarse con frijoles y enchiladas.

LA GASTRONOMIA Y CULTURA DE CADA ESTADO DE MEXICO

- **La gastronomía del Noroeste**
- **La cocina del Noreste**
- **La gastronomía del centro**
- **La comida en la costa del Pacífico**
- **La gastronomía del Suroeste**
- **La cocina en la región del Sureste**

La gastronomía mexicana es muy variada y su diversidad de platillos siempre reflejan la creatividad, la sazón y el ingenio contrastando con texturas y sabores.

LA GASTRONOMÍA DEL NOROESTE

La cocina mexicana del noroeste es rica en recetas y en diversidad. Está compuesta por platillos típicos de seis estados: Durango, Sinaloa, Sonora, Chihuahua, Baja California Sur y Baja California. Los platillos típicos que encontramos en Durango son: caldillo duranguense, caldillo en chile verde o rojo, arroz norteño, ensalada de nopales, pollo en limón, cazuela, lomo de puerco borracho y puerco con nopales.

Y de Sonora son los populares camarones rebozados, los frijoles maneados, los ostiones en escabeche y los burros de chile colorado.

Chihuahua cuenta con una gran variedad de platillos, la mayoría de ellos basada en carne de res ya que este estado cría ganado bovino de calidad. Entre sus platillos más tradicionales encontramos la machaca a la mexicana o con huevo, la discada y la carne asada al carbón.

Baja California Sur cuenta con una gran actividad pesquera, así que los mariscos y pescados son las estrellas principales de sus platillos. La langosta es uno de los platillos gourmet y típicos del estado, así como la machaca de mantarraya y la almejas en escabeche.

LA COCINA DEL NORESTE

Coahuila, Nuevo León, San Luis Potosí, Tamaulipas y Zacatecas conforman la zona Noreste. La cocina mexicana del noreste es variada, sus platillos mezclan lo mejor del mar y la tierra. Cortes finos, enchiladas, cabritos y jaibas rellenas son parte de esta zona culinaria.

Coahuila es el estado para los amantes de la carne. Carnes rojas, de finos cortes son parte del arte culinario tradicional Coahuilense. Entre los platillos típicos encontramos la fritada de cabrito, las enchiladas rojas con papas doradas, los picadillos, las sábanas norteñas y las criadillas entre otros.

La cocina típica de Nuevo León es una de las más variadas debido a sus influencias. Judíos, españoles y tlaxcaltecas enriquecieron el panorama culinario de este estado. La carne de res es el principal ingrediente de la cocina norteña, la carne seca o machacado de res son parte de su gastronomía y no podía faltar el famoso cabrito, el platillo rey de estas tierras.

La gastronomía de San Luis Potosí es una de las más deliciosas de México. Es evidente la influencia de la cocina española en los platillos típicos pero su cocina mantiene un balance entre esta influencia y las tradiciones indígenas. El platillo más popular de esta región son las enchiladas potosinas. También encontramos pulque, aguamiel, el guiso borracho, las cajetas y el queso de tuna.

Tamaulipas ofrece platillos a base de carne, pescados y mariscos, tales como: huatape de camarón, salpicón de jaiba, jaibas rellenas, carne a la tampiqueña, enchiladas tamaulipecas.

La cocina de Zacatecas es una mezcla de influencias e intercambios culturales y un recuerdo de la presencia indígena y española en su territorio. En esta región se consume el menudo, el pozole, la birria de borrego, las gorditas de maíz rellenas de guisados, las enchiladas mineras, el pan de trigo artesanal, el queso añejo y sus bebidas tradicionales son el aguamiel, el tejuino, el licor de membrillo, el colonche de tuna y el mezcal.

LA GASTRONOMÍA DEL CENTRO

En el centro se encuentra una fusión del legado minero, colonial y autóctono de México. La región central es integrada por Aguascalientes, Guanajuato, Querétaro, Ciudad de México, Estado de México, Puebla, Hidalgo, Morelos y Tlaxcala. En esta región encontramos los mixiotes, barbacoa, chiles en nogada, escamoles y el chileatole.

Aguascalientes cuenta con una rica tradición gastronómica y a pesar de ser uno de los estados más pequeños de la República Mexicana cuenta con una gran tradición culinaria. Entre sus platillos típicos encontramos el Pollo San Marcos, muy popular durante la Fiesta de San Marcos. Otros platillos que representan este estado son: el lechón al horno, el chile aguascalentense, gallina en salsa envinada y el lomo en salsa de chile morita.

La historia de la gastronomía de Guanajuato es una mezcla de ingredientes españoles y prehispánicos y un gran toque de creatividad, en este estado encontrarás especialidades como: gorditas de carnitas, caldo de oso, guacamayas, gorditas horneadas, pan de Acámbaro y la famosa cebadina. La comida típica de Querétaro es muy variada y extensa, pero entre los platos más populares encontramos: el pollo en huerto, la lengua mechada, los nopales de penca y el asado de cordero.

La gastronomía poblana es reconocida a nivel internacional por su variedad, su historia y la complejidad de sus platillos. La cocina típica de Puebla es el resultado de la fusión de la tradición culinaria prehispánica y las influencias de cocinas españolas, francesas y árabes. Los famosos chiles en nogada, considerados como la bandera de la gastronomía mexicana, nacieron en este estado. Y como olvidar el mole poblano, una delicia producto de una gran variedad de ingredientes y un largo proceso de preparación.

En la actualidad no es posible identificar una cocina característica de la Ciudad de México, debido a las migraciones provenientes de todo México. En la capital se encuentra de todo y todo es una mezcla de lo que encontramos en otros estados del país.

LA COMIDA EN LA COSTA DEL PACÍFICO

La gastronomía de la costa del Pacífico es diversa, sus platillos incluyen las populares tortas ahogadas, la birria, el pozole blanco con carne de puerco, la sopa tarasca, corundos y uchepos y el pescado zarandeado. Esta región es representada por Colima, Jalisco, Michoacán y Nayarit.

La Riviera de Nayarit y las aguas cálidas del Océano Pacífico proveen una infinidad de productos del mar. Los pescados y mariscos convierten a Nayarit en uno de los mejores estados para degustar platillos como el chicharrón de pescado, caldo de camarón, camarones rellenos y el famoso pescado zarandeado.

El estado de Jalisco cuenta con un gran número de platillos típicos que van desde los más casuales hasta los más elaborados. La torta ahogada es sin duda una de las delicias callejeras más emblemáticas de esta región del país. De aquí también es el internacionalmente reconocido Tequila.

LA GASTRONOMÍA DEL SUROESTE

La gastronomía del Suroeste ostenta un rico pasado de tradiciones culinarias, en sus platillos encontramos una influencia mestiza, española, francesa, prehispánica, colonial e indígena. Está compuesta por los estados de Guerrero, Oaxaca y Chiapas. Entre los platos o recetas más representativas de esta

cocina están los siete moles oaxaqueños, el tascalate chiapaneco, los tamales y las carnes exóticas como la iguana y el armadillo.

Oaxaca es uno de los principales centros gastronómicos del país y se le conoce como "La tierra de los siete moles". Aunque siete son los moles más notables de este estado, Oaxaca cuenta con más de 200 preparaciones diferentes de mole. Este estado tiene muchos climas y alturas, sus zonas costeras y su tierra fértil contribuyen a que su cocina sea de la más variada que existe en México. Además, diecisiete grupos de indígenas reconocidos habitan aquí, aportando sus propias tradiciones y técnicas de cocina.

Chiapas, es el lugar donde se consume carne fuera de lo común, prueba de esto es la carne de armadillo, venado, conejo o iguana que forma parte de su tradición culinaria. Para los menos aventureros, Chiapas ofrece otros platillos producto de la fusión cultural del México prehispánico y los españoles, entre ellos encontramos: tamales de chipilín, Chanfaina chiapacorceña, pepita con tasajo, posol y el delicioso café oaxaqueño.

LA COCINA EN LA REGIÓN DEL SURESTE

La región del sureste está formada por los estados de Tabasco, Campeche, Quintana Roo y Yucatán. La gastronomía de esta región es una mezcla de platillos mayas, españoles y europeos. La riqueza y variedad de esta región es extraordinaria. Algunos platos típicos que podemos mencionar son el pejelagarto, los papadzules, el balché y el poc chuc.

La gastronomía en Tabasco es diversa, amplia y variada. Este estado es uno de los principales productores de ganado bovino a nivel nacional y debido a sus numerosos ríos, lagunas y esteros cuenta con pescados y mariscos de gran calidad y frescura, si a esto le sumamos la abundancia de hierbas y frutos, podemos decir que Tabasco lo tiene todo y eso se nota en sus platillos típicos que van desde la barbacoa de pescado, el pejelagarto asado y la sopa de plátano macho.

La gastronomía tradicional yucateca es una mezcla entre la cultura hispana y la cultura maya. Y sin ser sorpresa, la base de su cocina es el maíz. Algunos de los platillos más conocidos son: Poc Chuc, chilmore, cochinita pibil, los papadzules, huevos motuleños y la sopa de lima entre otros.

ANEXOS I

RÚBRICA DE EVALUACIÓN COCINA MEXICANA

FECHA: _____

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

NOMBRE DE LA RECETA: _____

INSTRUCCIONES: Marque con una **X** el cuadro que **represente más** el desempeño del alumno durante la clase de cocina.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ACEPTABLE	CORRECTO	BIEN	EXCELENTE
	7	8	9	10
CONOCE	Necesita ayuda para reconocer las preparaciones.	Reconoce con dificultad las preparaciones.	Reconoce las preparaciones.	Reconoce de forma rápida y segura las preparaciones.
COMPRENDE	Necesita ayuda para describir cuales son las preparaciones por zona.	Describe cuales son las preparaciones tradicionales.	Explica las preparaciones tradicionales.	Describe, explica y relaciona los ingredientes principales de la cocina prehispánica.
APLICA	Necesita ayuda del profesor y sus compañeros para preparar platos típicos.	Prepara con dificultad platos típicos.	Prepara sin dificultad platos de la cocina tradicional	Prepara y es capaz de explicar y relacionar los ingredientes de los platos de la cocina prehispánica.
EVALÚA	No es capaz de decidir la forma de realizar la preparación.	Decide con ayuda del profesor, los pasos a seguir para efectuar la preparación.	Decide de forma correcta la forma de preparar los alimentos.	Decide, interpreta, juzga y justifica su proceder en la preparación de los platos.

NOMBRE DEL CHEF INSTRUCTOR: _____

**EXAMEN TEÓRICO
COCINA MEXICANA**

FECHA: _____

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

INSTRUCCIONES: Lee cuidadosamente las siguientes preguntas y contesta dentro del paréntesis de la derecha la letra que corresponda a la respuesta correcta.

CONCEPTO				
1.	Año en que la gastronomía mexicana fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).			(C)
	A) 2100	B) 2013	C) 2010	
2.	¿Etapa se dio el desarrollo de las civilizaciones mesoamericanas, las cuales de manera general podemos decir que dieron un valor extraordinario al maíz, y agradecieron a los dioses todo lo que les brindaban a través de diversas ceremonias?			(A)
	A) Cocina prehispánica y de conquista	B) Época Colonial y Virreinato	C) México Independiente	
3.	Fecha en la que Cristóbal Colón llegó a las costas del Continente Americano.			(A)
	A) 1492	B) 1490	C) 1489	
4.	¿Cuántos conventos existían a fines del siglo XVI aproximadamente?			()
	A) 160 conventos	B) 165 conventos	C) 150 conventos	
5.	Menciona el año en que la gastronomía mexicana dejó de ser colonial y se volvió criolla debido a la influencia de la gastronomía y costumbres de otros países, por ejemplo, la francesa durante la invasión realizada a México.			(B)
	A) 2010	B) 1820	C) 1824	

INSTRUCCIONES: Relaciona cuidadosamente las siguientes columnas y contesta dentro del paréntesis la letra que corresponda.

CONCEPTO		
1.	(E) Se trataba de una bebida vista con gran desconfianza por los españoles, pero muy apreciada por los indígenas.	A. Historia general de las cosas de la Nueva España.
2.	(C) Era considerada muy buena para la salud, y se comenzó a fabricar y beber, aunque solo por los españoles, debido a que los indígenas siguieron prefiriendo el pulque.	B. El vino.
3.	(A) Obra de Fray Bernardino de Sahagún que explica la enorme variedad de aves, peces, caza mayor, frutas y cereales, y las diversas hierbas y especias utilizadas en esa época prehispánica.	C. La cerveza.
4.	(E) Éste era muy aceptado por los españoles, pero casi no tuvo desarrollo local, por lo cual lo traían de España.	D. Bartolomé de las Casas y Alfonso de la Veracruz.
5.	(D) Se convirtieron en defensores de los derechos de los habitantes originales del territorio.	E. El pulque.

INSTRUCCIONES: Lee cuidadosamente los siguientes conceptos y contesta dentro del paréntesis de la derecha la letra "F" (falso) o "V" (verdadero), según corresponda.

CONCEPTO		
1.	Con la llegada de Maximiliano de Habsburgo, se introdujo a México una fuerte influencia de la cocina austro-húngara siendo el más representativo de esta gastronomía el pato relleno.	(V)
2.	La clasificación de las regiones gastronómicas se basa en: Flora, fauna, producción, grupos étnicos situación económica y nivel educativo.	(V)
3.	<i>UNESCO significa Unión de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.</i>	(V)
4.	América recibió de Europa caballos, vacas y puercos, caña de azúcar, cítricos y trigo, mientras que el viejo mundo obtuvo el maíz, la papa, el jitomate, el tabaco, el cacao y el hule.	(V)
5.	Nuestro país mexicano está integrado por un gran número de etnias, aproximadamente 68 diferentes.	(V)

FIRMA DEL ALUMNO

**ANEXO I
COCINA MEXICANA**

FECHA: _____

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

REALIZAR EL SIGUIENTE EJERCICIO

COMPETENCIA: Describir las formas de preparación de algunos platillos típicos del territorio mexicano.

INSTRUCCIONES: Selecciona **10 nombres de platillos** de la cocina mexicana que se encuentran en las especialidades de algunos Estado de la República e investiga cuáles son sus ingredientes y formas de preparación, luego escribe los resultados en el siguiente espacio y rellenar lo que haga falta.

NP	ESTADO DE PROCEDENCIA	PLATILLO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
1	OAXACA	MOLE NEGRO	<ul style="list-style-type: none"> • Chile chilhuacle negro • Chile mulato • Chile pasilla, negro o chilcoste • 1/2 tazas de semillas de chile • Cebollas blancas • Dientes de ajo • Jjitomates, • Tomate verde • Manteca de cerdo • Plátano macho • Tortillas de maíz quemada • Panes, de yema • Ajonjolí, • Cacahuate • • • • • 	
2	GUERRERO			

3	QUERÉTARO			
4	PUEBLA			

5	ESTADO DE MÉXICO			
6	SINALOA			

7	YUCATÁN			
8	JALISCO			

9	HIDALGO			
10	CHIAPAS			

11	VERACRUZ			
12	COLIMA			

13	MICHOACÁN			
14	TABASCO			

ANEXO I
MÓDULO III. COCINA MEXICANA

FECHA: _____

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

¿QUÉ SERÁ?

COMPETENCIA: Describir el uso de los utensilios y preparaciones específicas de algunas aportaciones de la cocina mexicana.

INSTRUCCIONES: Observa detenidamente cada una de las imágenes que se muestran a continuación, y describe en el espacio el del utensilio o método de preparación y escribe el nombre de dos platillos en los que se utiliza.

NP	UTENSILIO, MÉTODO DE PREPARACIÓN	NOMBRE: Utensilio, método de cocción, método de conservación...)	PREPARACIÓN Y PLATILLO
1			
2			
3			
4			
5			

6			
7			
8			
9			
10			

COMENTARIOS PERSONALES

ANEXO I
MÓDULO III. COCINA MEXICANA

FECHA: _____

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

UTILIDAD DE LOS PRODUCTOS CARACTERÍSTICOS DE LA COCINA MEXICANA

COMPETENCIA: Mostrar la utilidad de algunos ingredientes en las preparaciones de la cocina mexicana, describiendo su uso en los platillos típicos.

INSTRUCCIONES: Investiga los platillos que se señalan en la columna izquierda, y describe en el recuadro vacío la función culinaria del producto (para qué sirve dentro del platillo).

NP	PREPARACIÓN	INGREDIENTE	FUNCIÓN CULINARIA (Para qué sirve dentro del platillo)
1	<p style="text-align: center;">POZOLE</p> 	<p style="text-align: center;">MAIZ POZOLERO</p>	
2	<p style="text-align: center;">TAMALES DULCES DE ELOTE</p> 	<p style="text-align: center;">RALLADURA DE NARANJA</p>	
3	<p style="text-align: center;">MIXIOTES DE CARNERO CON NOPALES</p> 	<p style="text-align: center;">COMINO</p>	
4	<p style="text-align: center;">CARNITAS</p> 	<p style="text-align: center;">NARANJA</p>	

5	<p>ROMPOPE</p> 	<p>YEMAS DE HUEVO</p>	
6	<p>CHICHILLO</p> 	<p>HOJAS DE AGUACATE</p>	
7	<p>CAÑA DE RES A LAS DOS SALSAS EN GUARNICIÓN CARMELIZADA</p> 	<p>MEZCAL</p>	
8	<p>ENSALADA LIBANESA</p> 	<p>CHILE DE ÁRBOL SECO</p>	

COMENTARIOS PERSONALES

ANEXO II



EXPOSICIÓN DE LOS ALUMNOS DE CHILES TÍPICOS DE MÉXICO

PREPARACIÓN DE MOLE TRADICIONAL OAXAQUEÑO





**PREPARACIÓN
DE CHILES EN
NOGADA**



**PREPARACIÓN
DE COCHINITA
PIBIL**





**PREPARACIÓN
TAMALES
OAXAQUEÑOS**



**BEBIDAS PREPARADAS
POR LOS ALUMNOS**



CONCLUSIONES

Hablar de la Historia de la Cocina Mexicana, es hablar de la historia de México. Descubrimientos hechos en la inconsciencia y en la ignorancia, pero de gran trascendencia, que llevaron a grandes planteamientos científicos y religiosos; sobre todo de la génesis humana. En ella se historiza todas las proyecciones de nuestros ancestros, se ejecuta existencialmente las pugnas de conquista, ludismo cultural-histórico, y toda una geografía sitiada por los logros del mismo hombre. Que en todas sus atmósferas se radicalizan los sueños, anhelos, deseos y conquistas por los cuales el hombre ha hecho historia y ha sido capaz de irrumpir profundamente en toda la cultura humana.

México cuenta con una fauna envidiable. Basta ir al sur del país, visitar Campeche, Tabasco o Chiapas, para ver los bosques y selvas que contienen todo tipo de animales. Los antepasados sabían cazar, domesticar y cruzar animales para su consumo. Sin saber de nutrición como nosotros hoy en día, sabían aprovechar los recursos animales que la naturaleza les daba. Utilizaban la piel, carne, grasa para comer, y otros derivados, como lana, para vestirse.

En la dieta prehispánica las proteínas animales eran importantes, y representaban una buena proporción de la dieta diaria. Las proteínas, hoy como ayer, son uno de los nutrientes más importantes en la alimentación, pues constituyen las principales estructuras del cuerpo, necesarias para la sangre, los órganos, músculos, hormonas, etc. Las de origen animal son importantes y esenciales para el cuerpo humano ya que están formadas por aminoácidos. Algunos de estos aminoácidos pueden ser formados en el cuerpo, pero existen otros que el organismo humano no puede producir, y necesariamente los tiene que obtener de los animales.

La cocina mexicana ha sido influida y ha influido a su vez a cocinas de otras culturas, como la española, francesa, africana, del Oriente Medio y asiática. Es testimonio de la cultura histórica del país: muchos platillos se originaron en el México prehispánico y otros momentos importantes de su historia. Existe en ella una amplia gama de sabores, colores, texturas e influencias que la convierten en un gran atractivo.

La base de la cocina mexicana actual deriva en gran parte de la cocina existente en la época prehispánica, con un uso preponderante del maíz, frijol, chile, jitomate, tomatillo, calabaza, aguacate, cacao, cacahuete, amaranto, vainilla, nopal, agave, cactáceas, hierbas y condimentos (epazote, hoja santa, pápalo, quelites), diversas aves como el guajolote y variedad de mamíferos, peces e insectos. Mientras que múltiples ingredientes se han adaptado a la cocina mexicana a través del intercambio cultural que trajo el

Virreinato de Nueva España, que introdujeron ingredientes europeos, mediterráneos, asiáticos y africanos como es el trigo, arroz, café, comino, hierbabuena, laurel, orégano, perejil, cerdo, res, pollo arroz, cebolla, limón, naranja, plátano, caña de azúcar, cilantro, canela, clavo, tomillo y pimienta; muchos de los cuales han sido ampliamente adoptados e incluso históricamente cultivados en México, como es el caso del café y el arroz.

México aportó al mundo productos sin los cuales no sería posible entender la gastronomía mundial. Entre ellos el maíz, frijol, chile, aguacate, vainilla, cacao, jitomate, calabaza, chayote, zapote, mamey, papaya, guayaba, nopal, tabaco (compartiendo el origen con otros países de América).

Como todas las artes de nuestra tierra, la culinaria vive un continuo desarrollo; en los últimos años, los chefs mexicanos han experimentado con técnicas e ingredientes de diferentes partes del mundo y fusionándolos con aquellos del México antiguo para llevar al comensal a un viaje de sensaciones únicas a través de la cocina contemporánea mexicana, la cual podrá disfrutar en reconocidos restaurantes del país, donde la inagotable creatividad y el sabor único aderezan originales platillos capaces de sorprender al comensal más exigente.

Cabe señalar que, en cada estado de la República, la variedad de platillos se ve enriquecido por las aportaciones de ingredientes y especies que identifican a cada lugar, dándole un toque de sabor especial a cada guiso. Venga a México, tierra de colores y sabores que le invitarán a regresar.

La actividad de COCINA, REPOSTERÍA Y DECORADO, ayuda a que las personas que quieran aprender cosas nuevas para emprender un negocio lo lleven a cabo. El hablar de la COCINA MEXICANA, es uno de los pilares principales en los cuales me he basado para que los alumnos emprendan diferentes proyectos, los cuales, les ayudan a tener un ingreso extra en sus hogares. Este tema es de relevancia, porque si no conocemos nuestra historia gastronómica, no sabremos cómo enfrentarnos a vender algún producto y es por ello que se expuso qué se trabaja con las alumnas, al igual se incluyeron algunos anexos de evaluación en donde se proyectan los conocimientos de éstos.

Espero que mi trabajo ayude a que muchos logren sus objetivos y que conozcan su cultura gastronómica y con ello puedan realizar actividades que las ayuden a salir adelante.

BIBLIOGRAFÍA

- De Gortari, K. Y. & Escamilla, E. (2000); *Guisos y golosos del barroco*, Cocina Virreinal Novohispana, México, Clío.
 - De Sahagún, Fray Bernardino (1830); *Historia General de las cosas de la Nueva España*, tomo III, México. Impr. del ciudadano A. Valdés.
 - Farga, Armando (1980); *Historia de la comida en México*, México.
 - Lavín, Mónica, et.al. (2000); *Dulces Hábitos*, Cocina Virreinal Novohispana, México, Clío. Lina Sarai Mejía López, S. E. (30 de abril de 2014). *Culinaria*, Revista virtual especializada en gastronomía. *Tendencias Gastronómicas: La encrucijada entre lo tradicional y lo innovador*, 8. Tollocan, Toluca, México.
 - (COMP.), G. B. (1982-2012). *El maíz, fundamento de la cultura popular mexicana*. D.F., México, México: CONACULTA.
 - Escalante, J. F. (1994-2013). *Nuestro mero mole breve historia de la cocina mexicana*. D.F., México, México: Best Seller Debolsillo.
 - Fernández, J. (1997). *Cocinas del Mundo México*. (E. M. Quirós, Trad.) León, La Coruña, España: Editorial Everest.
 - Macía Mejía, Rosahelena (2003); *El Patrimonio gastronómico: una realidad diaria e irrenunciable*, Colombia.
 - Marroquin, V. S. (2006). *Antología Gastronomía Prehispánica*. D.F, México, México: Único.
 - Molina, M. T. (2 de diciembre de 2011). "Los mercados de la ciudad de México. Caminos y mercados de México". D.F., México, México: UNAM e INAH.
 - Novo, S. (1967-2013). *Cocina Mexicana Historia Gastronómica de la Ciudad de México*. D.F., México, México: Editorial Porrúa.
 - Rivera, G. (1986-2007). *Nuevo Cocinero Mexicano en forma de diccionario*. Paris y México, Paris y México, Paris y México: Ediciones facsimilares.
 - S.C., C. d. (2012). *Elogio de la Cocina Mexicana Patrimonio Cultural de la Humanidad*. México, D.F, México: Artes de México.
 - Zolla, Carlos (1988); *Elogio del dulce. Ensayo sobre la Dulcería mexicana*, México, Fondo de Cultura Económica
 - Velázquez de León, Josefina (1968), *La cocina mexicana II*, Artes de México, México, año XV, núm. 107.
 - Zurita, R. M. (2013). *El Pequeño Larousse de la Gastronomía Mexicana*. México, DF, México: Ediciones Larousse.
-