

# GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL: PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL



23/04/2010

**SEMINARIO:  
CULTURA GASTRONÓMICA,  
TIEMPO Y ESPACIO**



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



**INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL**

**ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO**

TESINA DE TITULACIÓN  
POR OPCIÓN DE SEMINARIO  
“CULTURA GASTRONÓMICA, TIEMPO Y ESPACIO”

TITULO  
“GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL, PLATILLOS  
PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL”

PRESENTADA POR:  
**BARRUETO MEJÍA RAMÓN**  
**DE LA TORRE SUAREZ DANIEL**  
**GOMEZ MEZA SANDRA**  
**OSORNIO CERDA ALEJANDRO**  
**VÁZQUEZ SOBERANES LIZETH KARINA**

DIRECTOR DEL SEMINARIO:  
**LIC. RUBÉN LÓPEZ ROJAS**

23 ABRIL 2010



## DEDICATORIAS

### ***A MI MADRE:***

Que me enseñó a no darme por vencido cuando perdía la paciencia  
y mostrarme que no importa lo que logre,  
siempre hay que ver todo con humildad.

### ***A RUBÉN Y LEONOR:***

El hablar de pasión y de amor por la cocina en vez de lineamientos y disciplina,  
le dan sabor a la creatividad y a la comida.

**RAMÓN BARRUETO MEJÍA**



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



***A MI MADRE:***

Que siempre ha estado ahí, por haberme dado la vida, por su apoyo incondicional que siempre me ha brindado y más en los momentos difíciles, porque me brinda su cariño, por sus desvelos y sin decir nada siempre está ahí, por ser mi amiga y hacerme ver mis errores y apoyarme a seguir adelante, gracias por su cariño.

***A MI PADRE:***

Que siempre estuvo cuando lo necesite, por su apoyo moral, por haber creído siempre en mí sin dudarlo ya que usted formó en mí principios e ideales, que siempre hay que levantarse de un error y no ser conformistas, en fin por sus consejos y por la confianza que ha depositado en mí, espero nunca defraudarlo.

***A LOS CHEFS:***

Por haberme brindado la oportunidad de aprender más sobre la gastronomía, darme consejos durante el seminario y finalmente poder decirles que esta experiencia solo es el comienzo de un largo camino del aprendizaje que nunca termina.

**DANIEL ALBERTO DE LA TORRE SUAREZ**



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



***A MIS PADRES:***

Quienes desde que nací, aparecían para aplaudir mis últimos logros, que fueron la autoridad que puso límites a mis deseos y que ahora que soy adulta, son los mejores consejeros y amigos que tengo. Quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en cada instante. Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ellos que soy lo que soy ahora y se los agradezco inmensamente. Los amo con mi vida.

***A MIS HERMANOS:***

Por ser mis compañeros de experiencias, por su inmenso cariño, muestras de afecto, apoyo en los momentos más difíciles y por sus palabras de aliento para seguir adelante. Gracias por compartir mis sueños y darme ánimos para alcanzar esta meta tan importante en mi carrera personal y profesional.

***A RUBEN, LEONOR, CARLOS, JULIO Y ANTONIO:***

Agradezco a cada uno de ustedes, quienes a lo largo de este tiempo han puesto a prueba mis capacidades y conocimientos. Por ser un parteaguas entre una etapa muy enriquecedora y el camino que el tiempo obliga. Particularmente a Rubén y Leonor, por apoyar y motivar mi formación académica; gracias a su paciencia, enseñanza y prestigio, por brindarme las herramientas de preparación para un futuro competitivo y formación como persona de bien. Gracias por estos días de muchas satisfacciones, logros, y por haber plasmado su huella en mi camino.

**SANDRA GÓMEZ MEZA**



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



***A MIS PADRES:***

Pilares fundamentales en mi vida. Su tenacidad y lucha insaciable han hecho de ellos el gran ejemplo a seguir y destacar. Su fuerza y amor me han dirigido por la vida y me han dado las alas que necesitaba para volar. Sin ellos, jamás hubiese podido conseguir lo que hasta ahora. Por siempre haberme dado su fuerza y apoyo incondicional que me han ayudado y llevado hasta donde estoy.

***A LOS CHEFS:***

Porque en esta armonía grupal lo hemos logrado, por ayudarnos en todo momento. Este proyecto es el resultado del esfuerzo conjunto de todos los que formamos el grupo de trabajo. Por esto agradezco a nuestro director de seminario, el Lic. Rubén y a la Chef Leonor, ya que sin ustedes no hubiésemos podido salir adelante.

**ALEJANDRO OSORNIO CERDA**



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



***A MIS PADRES Y A MI TÍA GUADALUPE VÁZQUEZ:***

Porque gracias a su cariño, guía y apoyo he llegado a realizar uno de mis anhelos más grandes de mi vida, fruto del inmenso apoyo, amor y confianza que en mi se depositó y con los cuales he logrado terminar mis estudios profesionales que constituyen el legado más grande que pudiera recibir y por lo cual les viviré eternamente agradecida. Con cariño, admiración y respeto.

***A RUBÉN, LEONOR Y CARLOS:***

Porque sin su valiosa aportación no hubiera sido posible este trabajo. Por compartir sus conocimientos y amor por la cocina, por demostrarnos que no hay límites, y que lo que me proponga lo puedo lograr y solo depende de mí. Gracias por su entrega y valiosos consejos que me permitieron alcanzar los objetivos en este proyecto. Su capacidad para guiar nuestras ideas ha sido un aporte invaluable. No cabe duda que su participación ha enriquecido el trabajo realizado, y además ha significado el surgimiento de una sólida amistad.

**LIZETH KARINA VÁZQUEZ SOBERANES**



## INDICE

<b>PRESENTACIÓN</b>	9
<b>INTRODUCCIÓN</b>	10
<b>DELIMITACIÓN Y PLANTEAMIENTO</b>	12
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	12
<b>OBJETIVOS</b>	12
<i>OBJETIVO GENERAL</i>	13
<i>OBJETIVOS ESPECIFICOS</i>	13
<b>UNIDAD I. GASTRONOMÍA MEXICANA - MARCO TEÓRICO</b>	14
1.1 <i>INFLUENCIA PREHISPÁNICA</i>	14
1.2 <i>LA COCINA ESPAÑOLA</i>	17
1.3 <i>MESTIZAJE CULINARIO</i>	20
1.4 <i>PRODUCTOS PRINCIPALES DE LA ÉPOCA</i>	23
1.4.1 <i><u>El maíz</u></i>	23
1.4.2 <i><u>Tomate, frijol y calabaza</u></i>	25
1.4.3 <i><u>El chile</u></i>	27
1.4.4 <i><u>El nopal</u></i>	29
1.5 <i>INFLUENCIA COLONIAL</i>	31
1.6 <i>INDEPENDENCIA DE MÉXICO</i>	33
1.7 <i>EL PANORAMA ACTUAL DE LA COCINA MEXICANA</i>	35
<b>UNIDAD 2. CIUDADES COLONIALES</b>	38
<b>2. APORTACIÓN GASTRONÓMICA DE LAS CIUDADES COLONIALES</b>	41
2.1 <i>AGUASCALIENTES</i>	42
2.2 <i>CAMPECHE</i>	44
2.3 <i>CHIAPAS</i>	46
2.4 <i>DURANGO</i>	50
2.5 <i>GUADALAJARA</i>	53
2.6 <i>GUANAJUATO</i>	55
2.7 <i>GUERRERO</i>	57
2.8 <i>MERIDA</i>	59
2.9 <i>MEXICO</i>	60
2.10 <i>MICHOACAN</i>	61
2.11 <i>PUEBLA</i>	63
2.12 <i>QUERETARO</i>	65
2.13 <i>SAN LUIS POTOSI</i>	67
2.14 <i>TLAXCALA</i>	70
2.15 <i>VERACRUZ</i>	74
2.16 <i>ZACATECAS</i>	75



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



---

<b>UNIDAD 3. PLATILLOS TRADICIONALES PRODUCTO DE LA EPOCA COLONIAL</b>	<b>76</b>
<b>3. PLATILLOS PRINCIPALES DE LA COLONIA</b>	<b>80</b>
3.1 MOLE	81
3.2 POZOLE	85
3.3 TAMAL	87
3.4 COCHINITA PIBIL	95
3.5 CHILES EN NOGADA	98
3.6 ROMPOPE	100
3.7 PAN DE MUERTO	102
3.8 PAN DE ACÁMBARO	104
3.9 DULCES ENVUELTOS	106
<b>UNIDAD 4. LA COCINA MEXICANA, REALIDAD ACTUAL Y EL IMPACTO TURISTICO</b>	<b>108</b>
<b>CONCLUSIÓN</b>	<b>122</b>
<b>GLOSARIO</b>	<b>124</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>136</b>



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



## **PRESENTACIÓN**

México es un país rico en arquitectura, cultura, generosidad de sus habitantes y dentro del área gastronómica no es la excepción. Llena de misticismo, peculiaridades y tradición, la cocina mexicana siempre ha gozado de gran variedad en la elaboración de platillos. Tal ha sido la trascendencia de la gastronomía prehispánica que hoy en día seguimos consumiendo alimentos elaborados desde hace cientos de años.

La cocina prehispánica se caracterizó no solo por la complejidad en la elaboración de alimentos, sino en los ritos que precedían a su consumo. Durante varios siglos, la cocina prehispánica sufrió modificaciones en cuanto al uso de especias y métodos de preparación. La variedad de culturas en diversos momentos del tiempo en Mesoamérica logra diversificar la cantidad de platillos y bebidas como parte del consumo de la sociedad prehispánica. En diversas regiones de Mesoamérica se presentan ritos destinados a la ingestión de alimentos y bebidas, limitando así el consumo de alimentos a cada casta e incluso para los dioses o como medio de contacto con los mismos.

Con la llegada de la conquista española se logra un mestizaje en la cocina. La integración de nuevas cocinas, modificando de forma irreversible lo conocido hasta el momento. Surgen platillos de raíces prehispánicas; pero de preparación contemporánea. Durante años, el comercio enriquece la cantidad de insumos que se pueden agregar a una receta y se mantiene el cambio de la cocina mexicana.

Es así como al hablar de la gastronomía en México se logra contar la historia de su sociedad. Leyendas surgieron alrededor del consumo de ciertos alimentos y bebidas al grado de realizar ritos en torno a su ingestión. En estos recae la importancia de comprender las raíces y evolución de la gastronomía mexicana y el legado prehispánico que enriquece a nuestra cocina, colocándola como una de las más apreciadas a nivel mundial.



## INTRODUCCIÓN

Comer es un hecho biológico; cocinar es un acto cultural; por ello la cocina es cultura. La cocina es un fenómeno cultural e histórico que identifica a una comunidad o a una nación; es factor de cohesión familiar y social, y un poderoso elemento de su identidad. La comida también es arte: la sutileza de los olores, el placer de los sabores y la originalidad en la presentación de los platos, constituyen toda una manifestación cultural, social y religiosa. A su vez, la gastronomía es la línea más dinámica de la cultura y la que mejor define la idiosincrasia de un pueblo.

Como el lenguaje, la cocina es portadora de valores simbólicos, ya que expresa la cultura de quien la practica, y es depositaria de la tradición y la identidad de un grupo. Ella no sólo es instrumento de identidad cultural, sino la primera forma de entrar en contacto con los otros.

Uno de los rasgos distintivos de un país es su cocina. La cocina es un fenómeno social y cultural que va unido al devenir de la vida, al ciclo agrícola, a los momentos trascendentales del hombre como son el nacimiento y la muerte; a la siembra y a la cosecha. Se afirma que la mejor manera de conocer la cultura de un país es visitando sus despensas, comiendo en sus mercados populares.

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. Baste con señalar que la cocina mexicana no es ajena a las cocinas: española, cubana, africana, del medio oriente y asiática, por mencionar algunas.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



La cocina mexicana y los hábitos alimentarios que implica es un sistema cultural que rebasa los aspectos meramente nutricionales, alimenticios o gastronómicos, ya que está involucrada con la religiosidad, los rituales y las tradiciones milenarias que continúan vigentes hoy, a la que se añadieron, a partir de la Colonia, los aportes de la gastronomía española. Cuenta con un repertorio de platillos y viandas que abarcan una gran gama de sabores, que van del agrio al dulce, del áspero al suave, de lo salado a lo amargo. Por ello es posible afirmar que México puede conocerse mediante platillos como: botanas, antojitos, tacos, enchiladas, moles, quesadillas, sopas, quesadillas, tamales, tortillas, chiles en nogada, torrijas, burritos, carnitas, entre muchos otros y por supuesto con bebidas como el tequila y aguas frescas de diversos sabores. Maíz, chile, frijol, jitomate, aguacate, pitahayas, nopales, tunas, chayotes, chocolate, vainilla, viajan ya por el mundo, y han sido adoptados por diversas cocinas extranjeras.

Por su originalidad, está íntimamente relacionada con su historia, ya que es resultado de la fusión de dos grandes culturas: la indígena mesoamericana y la española, constituyéndose en una de las manifestaciones de la creatividad mexicanas.

Debido a la gran variedad de sus ingredientes, a su excepcional riqueza y a su intensidad, ha sido candidatizada a convertirse en patrimonio de la humanidad. La cocina mexicana, da cuenta del mestizaje. El trigo, el cerdo y los lácteos fueron algunos aportes españoles significativos al mestizaje culinario.

“Por una parte contamos con la riquísima veta prehispánica, que nutre no sólo la cocina de nuestro país, sino que las aportaciones precolombinas han enriquecido al mundo entero. Por otra parte sería impensable nuestra comida sin todos los ingredientes que debemos a los españoles, pero no sólo a ellos, inútil sería imaginar platillos sin las especias que tienen su origen en tierras más occidentales que las nuestras, y sin embargo son oriente: China y la India" menciona el poeta Salvador Novo.



## DELIMITACIÓN Y PLANTEAMIENTO

El presente documento, esta dirigido a la revisión culinaria mexicana y a las cocinas alternativas que le dieron vida, la prehispánica y la española, analizando los momentos de su gestación y nacimiento al descubrimiento y la conquista; apoyada de expertos en la materia, consultas en libros, diálogos con cocineros y gastrónomos, y artículos de interés culinario. Se centra en la importancia de fusionar ambas culturas para formar la cocina mestiza y al mismo tiempo la aculturación.

## JUSTIFICACIÓN

Es importante considerar que más allá de asegurar la mera subsistencia, la cocina mexicana tradicional es matriz cultural. Además del hecho gastronómico, de los recetarios y de las costumbres relacionadas con la alimentación, que trascienden las actuales fronteras del país, existe un complejo sistema cultural de usos agrícolas, tradiciones y simbolismos, teñido de religiosidad y volcado en rituales que, a partir del maíz, remiten a la creación del hombre mesoamericano, al manejo armónico del medio ambiente, a seculares formas de arraigo y vínculo social, permiten también el equilibrio nutricional y, por supuesto, a una larga nómina de platillos característicos, por lo que es necesario la preservación de la misma, para conservar los reconocimientos obtenidos a nivel mundial.



## OBJETIVOS

### *OBJETIVO GENERAL*

Conocer la historia de la gastronomía mexicana que se remonta aproximadamente 10,000 años, a la época en que se estima, fue domesticado el maíz para convertirse en el cultivo que después fue la base alimentaria de las culturas mesoamericanas. Este remoto origen y la aculturación que se sufre con la llegada de los españoles, da a la gastronomía mexicana una carta de presentación singular en el concurso de las naciones, que ciertamente la distingue de otros acervos culinarios por su distinta gama de sabores y texturas originales de la gastronomía mexicana.

### *OBJETIVOS ESPECIFICOS*

- Dar a conocer las raíces y evolución en la preparación de alimentos, así como la utilización de diversos ingredientes desde la época prehispánica-colonial hasta la actualidad.
- Recabar, la variedad de platillos populares con raíces prehispánicas con enfoque colonial y sus modificaciones a través del tiempo.
- Mostrar ritos en el consumo de platillos y bebidas prehispánicas, así como de ingredientes distinguidos.
- Conocer acerca de las técnicas aplicadas para la elaboración de dichos platillos.



## UNIDAD 1. GASTRONOMÍA MEXICANA - MARCO TEÓRICO

### 1.1 INFLUENCIA PREHISPÁNICA

Durante la época prehispánica, los pueblos indígenas que habitaron el territorio tuvieron una dieta basada principalmente en vegetales. De ellos cabe señalar que hay una especie de dualidad que fue común a muchos desde por lo menos el año 3000 antes de la era común.

Las costumbres alimentarias prehispánicas diferían notablemente de las europeas, ya que sus productos básicos más importantes en la dieta fueron, y aun lo son en una gran parte de la población: maíz, frijol y chile; como en las técnicas de cocción y procedimientos de elaboración; incluso las bebidas y utensilios de comedor eran diferentes. Las grandes culturas mesoamericanas, y en menor medida, fueron alimentadas materialmente con estos dos frutos de la tierra. Al chile y maíz se asociaban otras especies de no menor importancia, algunas de las cuales han trascendido su nativo nicho ecológico para convertirse en insumos de las más variadas cocinas. Cabe mencionar al jitomate, el cacao, el aguacate, la calabaza, el nopal, la vainilla, divinizados todos ellos en la figura de Chicomecóatl, nombre nahua de la diosa mesoamericana de los mantenimientos.

El maíz estaba presente en cualquier comida y en cualquier bebida, acompañaba al agua en los atoles y al cacao en el chocolate, espesaba los caldos, convertido en pinole, se comía en golosina o se mezclaba con agua para hacer una bebida refrescante; convertido tortilla, acompañaba los guisos, se asaba ya en elote o ya desgranado, con su masa se hacían tamales, en fin, se podía moler, cocer, remojar endulzar, asar y mezclar con muchos alimentos. El otro grano de amplio consumo en época prehispánica fue el frijol, sus propiedades nutricionales lo colocan como un importante complemento alimenticio, se comía cocido o bien se convertía en harina, se preparaba en caldo. También se consumía tierno en forma de ejote, se hervía con sal, con tequezquite y epazote, preferentemente se molía. El chile se usaba en todo el territorio antiguo de



México par condimentar comida. Sus poderes aperitivos y digestivos lo hacían muy cotizado y los conquistadores lo consideraron, junto con la vainilla, como una de esas especias que tanto habían perseguido cuando buscaban la ruta de los Indios.

El huautli fue uno de los cultivos más extensos pues se aprovechaba en su totalidad, las hojas, los tallos y las flores servían como alimento, las semillas se molían y su harina se mezclaba con maíz y miel, con esta mezcla se elaboraban imágenes de los dioses que consumían virtualmente, costumbre semejante a la comunión cristiana, por lo que pareció ofensiva a los frailes, quienes trataron de suprimir su uso, consumo y cultivo.

La calabaza, al igual que otras plantas mexicanas, se utilizaba de manera refinada y práctica a la vez. Su pulpa se cocía y se condimentaba con diversos tipos de chile; de las pepitas se extraía un aceite con el que se preparaba una pasta llamada pipián. De otra variedad de calabazas se hacían las jícaras con las que se servían los líquidos, aunque también se utilizaban como adorno.

En el mundo prehispánico, se conocieron innumerables plantas que se utilizaron como alimento o como medicina, el término quilitl, designaba numerosas especies de hojas y tallos comestibles, incluía frutos y semillas tiernas como los jilotes y los ejotes. Con las hojas cocidas de los quintoniles se hacían tamales y se usaban en guisos; actualmente se consumen huauzontles, epazote, verdolagas, papaloquelite, etc.

Para complementar su alimentación, los antiguos pobladores de México acudieron a dos estrategias, por un lado, la crianza de guajolotes (pavos) y xoloitzcuintles (perros); o bien, la caza de todo tipo de animales, y esto vale para todos los pueblos de América Septentrional. Por ello, en aquellos tiempos cabe buscar los orígenes de ciertos hábitos alimenticios que perduran en la actualidad.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



Tal es el caso del consumo de insectos y sus larvas (chinicuiles, chapulines, escamoles, jumiles); reptiles (iguanas, serpientes); batracios (ranas, axolotes); peces (boquerones, charales, pescado blanco); mamíferos (ardillas, tejones, venados) y aves (chichicuilotos, patos, codornices). La cocina prehispánica disponía de pocas técnicas de elaboración, la más importante era la nixtamalización del maíz, que aglutina los carbohidratos del almidón de maíz, lo que permite convertirlo en masa, esta técnica obviamente era desconocida en todo el mundo, salvo en México y ciertos países de América Central. Otra técnica era la cocción a vapor, (empleada, por ejemplo, en la confección del tamal), o el horno de tierra cuya fuente de calor se da por piedras calentadas durante horas a la leña, con la que se preparan, por ejemplo, la barbacoa y el zacahuil. Muchas de las recetas mexicanas tienen pues al menos algún antecedente precolombino que es fácil identificar en la medida en que muchos conservan su nombre en lenguas indígenas, aunque castellanizado. Es el caso del mole, el atole, el tescüino, el papadzul, el uchepo y toda una constelación.

De igual forma, en esta época eran muy distintos los utensilios que se utilizaban para preparar y comer sus alimentos, y aunque existen pocas, entre estos algunos son de origen vegetal, como el totumo, especie de calabaza no comestible, al que vaciaban su pulpa y, una vez seco, servía de contenedor de alimentos. Seguramente otros utensilios de coalimento cotidiano o para realizar actividades religiosas. Además de hervir los alimentos, usaban otras formas de cocción: asar sobre el comal, cocer al vapor, bracear y hornear bajo tierra.



## 1.2 LA COCINA ESPAÑOLA

Si hubiera que buscar los remotos orígenes de la cocina y gastronomía mexicanas, habría que acudir, indudablemente, a los siglos XV y XVI, época del descubrimiento y colonización del Nuevo Mundo por parte de los españoles.

La cocina mexicana representa, pues, la feliz unión de las semillas, frutos, legumbres y frutas originales del Nuevo Continente con los variados comestibles que llevaron a América los conquistadores españoles; fusión de dos civilizaciones que queda perfectamente simbolizada en el banquete que Hernán Cortés, para celebrar su victoria, organizó en su residencia de Coyoacán, y que el historiador Bernal Díaz del Castillo narra en su “Historia de la Conquista”: “Le habían llegado cerdos y vino. Ninguna de estas cosas era ahí conocida. Pero no aún harina de trigo cuyo cultivo comenzaría precisamente en Coyoacán y a partir de los tres granos que un esclavo negro del conquistador encontró al azar en un saco de arroz. Hubieron pues de comer la carne de cerdo con este “pan” de maíz, las tortillas, que era el alimento principal de los indios”.

Bastante fueron los productos que la cocina primitiva mexicana dio al Viejo Mundo y que éste, al propagarse estas sustancias en la gastronomía internacional, parece que ha olvidado su real origen.

Se menciona que las raíces de la cocina medieval española son romanas. La cocina española actual conserva huellas de esa cocina romana, desde el excesivo gusto por las especias y los aromas, así como los sabores y olores que costaban mucho dinero y marcaron la diferencia entre la cocina de la corte y la cocina del pueblo.

Gran parte del recetario romano-medieval, paso el tamiz de la cocina árabe, en la que el refinamiento alcanzo alturas que en pocas culturas se ha conseguido. Los árabes llevaron a España algunas legumbres desconocidas pero, sobre todo, nuevas especias y nuevas formas de cocción,



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



con ellos se empezó a identificar como un arte el guisar y el comer. Surgieron nuevas formas de arreglo a la mesa, los manjares se separaron y se presentaron uno a uno en un orden determinado, mientras en el mundo cristiano, los manjares llegaban en el mismo recipiente, hasta fines de la Edad Media.

Los productos árabes adoptados por la cocina hispana incluyen hortalizas, como la berenjena; frutas como la naranja, el limón y el dátil; gramíneas como el arroz y especias como el jengibre, por citar algunas de las más comunes. Hay que insistir que las cocinas árabe e hispana compartían su gusto por las especias, mismo que España tomó de los romanos, dentro de las especias usadas figuran la albahaca, la canela, el cardamomo, el cilantro, el clavo, el tomillo, el hinojo, la galanga, el jengibre, el hisopo, el perejil, la hierba luisa, el romero, la menta, la mostaza, la nuez moscada, el orégano, las pimientas negra y blanca, la ruda, el azafrán y la salvia, sumario medieval de olores y sabores.

Esa fue la cocina que trajeron los conquistadores, la que emparentó con la cocina prehispánica y juntas formaron la cocina mestiza, progenitora de la cocina mexicana actual.

Los navegantes españoles del siglo XVI quedaron impresionados al encontrarse en el nuevo mundo con el rosado y carnoso jitomate o, en el término adoptado en España, tomate. Lo trajeron a Europa, donde sin embargo esta novedad, con muchas otras destinadas a triunfar con el tiempo, tuvo en principio pésima acogida. Fue al principio alimento conventual, y hasta finales del siglo XIX no se empezó a cultivar en Francia, donde se llamaba manzana de amor, no porque fuera muy apreciado su sabor, sino porque se le consideró fruto afrodisíaco y, desde luego, no conveniente a las damas de virtud. Con este tan erróneo convencimiento, los hombres lo impusieron como ingrediente de las salsas, esperando que éstas surtieran secretos e inconfesables resultados. En realidad, el tomate no se impuso en Francia ni en Europa hasta las crisis económicas y las implacables carestías obligaron a consumirlas como producto de bajo precio y fácil cultivo. Luego el tomate invadió toda la cocina occidental y hoy es uno de los



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



ingredientes más generalizados en el mundo, y de manera muy particular en las cocinas mediterráneas.

Junto al tomate, América prestó al mundo una infinita gama de alimentos, desde el maíz al cacao, desde la calabaza al cacahuate, desde las ciruelas a la piña. Pero, en contrapartida, la vieja Europa ha llevado a América una cantidad de comestibles obviamente mayor: entre otros, el trigo, el arroz, el azúcar, el aceite, naranjas, limas, reses, carneros y cerdos, y todos los productos de estos animales, quesos y mantecas, leche y embutidos.

La aportación europea determinó un mestizaje, en lo gastronómico, que aún hoy subsiste y que es una característica general a casi todas las cocinas americanas, entre ellas la mexicana. Dos elementos predominan en las diversas cocinas regionales mexicanas y constituyen el nexo de unión entre ellas: el maíz como alimento básico y el chile como condimento que sazona prácticamente todos los platos del país. El maíz es el ingrediente básico de las tortillas, que son unas tortas hechas con la harina de este cereal y cocidas en un recipiente de barro. Estas tortillas sustituyen en México al pan, aunque los panecillos de trigo al estilo europeo gozan cada vez de mayor aceptación.



### 1.3 MESTIZAJE CULINARIO

El 12 de Octubre de 1492, ocurrió sin duda un hecho notable para la historia de la humanidad, para América en particular, un suceso que será discutible, por las acciones que con motivo de la conquista y la colonización llevaron a cabo los representantes de la Corona.

El descubrimiento de América, represento el encuentro de dos mundos y con el se inicio el mas grande proceso de intercambio cultural en la historia de la humanidad, con las correspondientes repercusiones agrícolas. El intercambio de flora y fauna entre el nuevo y el viejo mundo modifico profundamente la alimentación de la mayoría de la humanidad.

Las modificaciones en el régimen alimenticio tradicional de los nativos americanos empezaron con los viajes de Colón, con ellos entraron los primeros alimentos europeos a América. El trigo, la uva, el arroz, la caña de azúcar y el ganado en general fueron introducidos al nuevo mundo en las primeras épocas, aunque es necesario precisar que no todos los productos entraron en avalancha, sino por el contrario, gradualmente, se iban consolidando y se daban las circunstancias para cubrir las necesidades alimenticias.

A partir de la Conquista de México, se añadieron a la cocina mexicana nuevos ingredientes como los distintos tipos de carnes de los animales provenientes de Europa. Fue precisamente por esa fusión por lo que la gastronomía mexicana es considerada hoy en día una de las más ricas a nivel mundial, extendiéndose su influencia a muchas partes del mundo, pues conquistadores, colonizadores y visitantes llevaron a su vez a Europa ingredientes mexicanos que hoy matizan la gastronomía de otros lugares.

Sin embargo en las regiones centro y sur del país, se ha conservado la gastronomía casi de forma original, al mantenerse la alimentación en un 80% vegetariano, lo que no sucede en los estados del norte de México, quienes son consumidores de carne por excelencia.



De los productos importados sobresale tal vez la contribución del cerdo a la gastronomía mexicana: todas las partes del animal son utilizables. La manteca de cerdo por ejemplo, fue durante mucho tiempo en muchas regiones de México y lo sigue siendo en algunas, la grasa preferida para cocinar las comidas. La carne del porcino se consume hoy en México bajo innumerables formas, destacando entre ellas la carne por antonomasia, las carnitas. La piel del mismo animal se convierte en chicharrón, y sus vísceras se pueden preparar de diversas formas. Ni sus pezuñas ni su cerebro tienen desperdicio, las primeras se convierten en «manitas» y se consumen a la vinagreta, y el segundo sirve de relleno para unas crujientes quesadillas de sesos, fritas en la manteca del puerco, desde luego.

Además del cerdo, la vaca y todos sus derivados, las ovejas y todos los animales que se incorporaron al repertorio gastronómico mexicano; con los españoles llegaron cereales, como el arroz, 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).

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. Con la tortilla de maíz, altamente recomendada para mantener el equilibrio bacteriano intestinal; se pueden elaborar cientos de platillos debido a su flexibilidad; flexibilidad que el pan no tiene.

Por mencionar unos cuantos ejemplos, podemos hablar de la tortilla cortada (especial para preparar chilaquiles), de la tortilla enrollada (para preparar flautas), de la tortilla doblada (para preparar los mundialmente conocidos "taquitos"), la tortilla frita y endurecida (para preparar las tostadas) y muchas otras variaciones que una tortilla, por su estructura puede tolerar sin llegar



a romperse. Siendo fiel a la tradición vegetariana, la tortilla es preparada con un maíz tratado de una forma especial tal que no se necesita añadir huevo en absoluto para obtener una masa que al mismo tiempo sea muy blanda pero consistente y no se quiebre al momento de cocinarse.

En muchos poblados el pan es considerado "artículo de lujo", pero la tortilla no falta en cada comida y por docenas; destacando en las festividades incluso las tortillas de colores, blanco, verde y rojo para dar realce a los motivos patrios.

Entre otros productos destacan por su importancia el famoso chile mexicano- <chilli pepper>, <piment>, <peperone> o pimiento-, que debe la alteración de su nombre genérico de <chilli> al especial interés que el almirante Cristóbal Colón tenía en encontrar la codiciada pimienta: viendo comer a unos nativos unas vainillas, que al probarlas halló muy picantes, quedó persuadido de que aquello era <una especie de pimienta>, y con este nombre envió a España este fruto de sabor acre, picante y caliente, y de gran valor nutritivo.

Los primeros contactos entre estos dos mundos, fueron un choque cultural, aminorado en un principio por las necesidades de adaptación que obligaron a los conquistadores españoles a comer lo que ofrecían las nuevas tierras. Por ejemplo, en el México colonial, la presencia de nuevos alimentos como el trigo, hicieron que el maíz adquiriera un significado de identidad entre los grupos indígenas, lo que no era necesario antes del contacto. Este significado era reconocido tanto por los propios indígenas como entre los españoles. Según el historiador Jeffrey Pilcher, si un indígena quería dejar de serlo se iba a vivir a las ciudades, vestía como mestizo y comía pan, lo que era suficiente para dejar de ser reconocido como indígena. Así, la identidad es necesaria sólo ante el contacto cultural y es resultado de las relaciones entre los diferentes grupos.



## 1.4 PRODUCTOS PRINCIPALES DE LA ÉPOCA

### 1.4.1 El maíz

Como en un principio los europeos no contaron con el pan de trigo, los derivados del maíz, especialmente la tortilla, los tlatloyos, los tamales y el atole, debieron satisfacer el hambre de estos recién llegados, aunque la textura y especialmente el olor de estos alimentos no fueron de su agrado. El enfrentamiento entre europeos y americanos es el mismo que se dio entre el trigo y el maíz, y su resultado tuvo que ver con la idea de superioridad que los conquistadores ejercieron sobre los nativos del nuevo mundo, al considerar que el clima y la situación de estas tierras degeneraba todo lo que en ellas se daba.

En las cocinas coloniales, hicieron su aparición dos utensilios del mundo prehispánico relacionados con la preparación de los alimentos con maíz: el metate y el comal. En todos los fogones, se hizo prescindible la utilización de la tradicional piedra de molienda para preparar la masa y del comal para cocinar las tortillas, alimento cotidiano de la servidumbre, como se aprecia en los cuadros de las castas.

Para la sociedad española, el maíz adquirió una importancia adicional, ya que también se usó como alimento para el ganado. Con esta finalidad fue llevado a Europa, donde aun se emplea con este propósito. No obstante que en un principio el maíz se hizo presente en el septentrión mexicano, con el tiempo las poblaciones indígenas del norte fueron extinguiéndose o incorporándose al mestizaje, por lo que el trigo cereal que triunfó en aquella región, donde hasta hoy día las tortillas y otros antojitos se preparan tanto con gramínea o con maíz. En la época colonial, el maíz se estableció desde San Luis Potosí y zacatecas, Tamaulipas, Durango y el norte de Sinaloa, donde el cereal tomaba carta de naturalización, transformándose en deliciosas modalidades, particularmente en cuanto a la variedad de sus tamales.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
**ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO**



El maíz estuvo presente en muchos de los episodios de la historia colonial, cuando ocurrieron levantamientos y rebeliones populares debido a la honestidad de los comerciantes, quienes buscaban elevar los precios ocultando los cereales básicos o por sequías que producían la escasez del grano.

En la época colonial, el maíz entrelazó su destino con el de la población indígena y mestiza, y su historia tiene que ver con la identidad de estas sociedades y sus futuras aspiraciones de independencia y libertad.



#### 1.4.2 Tomate, frijol y calabaza

Los mercados y las mesas del emperador mexica, provocaron el asombro de los españoles; sin embargo, estos no renunciaron a los productos de su tierra; muy pronto europeizaron la flora y la fauna del nuevo continente.

Los peninsulares llegaron con sus intereses gastronómicos de la cocina española, pero encontraron una cocina que tenía su sello distintivo. Sus cocineras, que eran indígenas, empezaron a combinar los diferentes elementos, utilizaron lo nativo y lo importado, y dieron lugar a nuevos olores, colores, sabores y presentaciones.

Hubo un intercambio de productos, sabores y técnicas, un mestizaje alimentario, así, las bases de la actual comida mexicana. Con los españoles, llegó el azúcar, y la calabaza empezó a cocinarse con ella para crear la calabaza confitada, con ellos también arribó la manteca, que se agregó a los tamales y con la que se prepararon frijoles refritos; surgieron, asimismo, los peneques de queso bañados en salsa de tomate, la res en jitomate y el cerdo con calabacitas.

Después de varios productos tuvieron una amplia difusión. Entre los cultivos americanos más valiosos había frijoles de muchas clases, calabazas y tomates. Los frijoles llegaron al nuevo mundo a Europa por el año 1528, con gran ventaja para los necesitados, y es que, lo que al principio era un plato muy costoso pronto se convirtió en el alimento que todos los pobres comían, pues llenaba el estómago con poco dinero.

Se ha dicho que el primer español que habló del tomate, relató que ni la toma de Cholula los indígenas, lejos de proporcionarles alimento, los quería matar y comer sus carnes y que para cocinarlos ya tenían aparejadas las ollas con sal, chile y tomates.



Definió a los jitomates como granos gruesos, frescos y sanos, con que los naturales hacían gustosa salsa y por si eran buenos de comer.

En la península pronto se le empleo en salsas, pero en otros países europeos permaneció como una planta curiosa en los jardines, y es que causaba temor, porque entre las solanáceas hay varias perjudiciales para la salud.

En Francia y otros países, el jitomate se impuso en épocas de hambre y luego fue muy valorado. En italiano se le llamo pomodoro, en alemán paradeisapfel, y en francés pomme d'amour, lo que tenia que ver con las propiedades afrodisiacas que los farmacéuticos franceses le atribuían. Por su parte, lo españoles siguieron imponiendo el sistema tributario establecido por los mexicas. Los indígenas siguieron alimentándose al margen de las novedades con maíz, frijoles y chile. Desde la época prehispánica hasta nuestros días, los excesos y la escasez han estado distribuidos de manera desigual en la sociedad.

Thomas Gage, fraile dominico de origen irlandés, que llevo a la nueva España en 1625, relataba que la mayoría de las veces, los indios pobres no tenían mas que un plato de frijoles negros o blancos, y que aun había otros que no tenían medio de procurarse ni los frijoles, por lo que su porción ordinaria era de tortillas.

Los colonizadores establecieron nuevos mercados en todas las ciudades o pueblos que fueron ocupando., mas tarde hubo ferias donde se daban a conocer los productos del viejo mundo. La alimentación y la gastronomía están inscritas en la historia de un pueblo. ¿Por qué habría de ser más importante este tratado o aquella batalla, que el hecho de que los habitantes del territorio que hoy es México hayan basado su dieta en el maíz y el chile, el frijol, el tomate y la calabaza durante miles de años?



### 1.4.3 El chile

Chile, es el nombre común de una planta de la familia de las Solanáceas que constituye uno de los productos alimenticios más típicos de México. También denominado ají o pimiento, se prefiere designar a las variedades picantes como chile o ají, y a las dulces como pimiento.

Según su utilización, se clasifica en dos grandes categorías: seco y verde. El chile seco se cultiva en las zonas áridas y se somete a un proceso de deshidratación; presenta numerosas variedades, como chile pasilla, chile ancho, chile mulato, chile cascabel, chile cuaresmeño, chile negro, chile quipino y chile piquín (que se utiliza casi siempre en polvo para condimentar frutas y legumbres). Con el nombre de chile verde se conocen unas 90 especies, aunque en México son populares las llamadas chile poblano, chile colorado, chile serrano, chile trompillo y blanco de Yucatán.

En toda Centroamérica se ha cultivado desde la antigüedad y ha tenido múltiples usos como alimento y planta medicinal. México es el país que ocupa el primer lugar en su exportación, principalmente seco o en conserva. El fruto es una baya que encierra numerosas semillas; según las variedades, se llama pimiento, guindilla, chile o ají, y se consume cocinado, incorporado a diversas salsas y encurtido. El chile de árbol, planta de la que se supone deriva la pimienta de Cayena, que se obtiene moliendo guindillas secas, crece en América Central y del Sur. Los pimientos no picantes o dulces se presentan en numerosas variedades, en colores rojo, amarillo y verde, y en formas y tamaños muy diversos. Con la carne seca molida del pimiento dulce se elabora el pimentón. En América se cultivan preferentemente las variedades picantes, llamadas chiles o ajís. La base de la salsa de Tabasco es una guindilla roja muy picante.

El chile, voz náhuatl, es uno de los elementos más típicos de la cocina mexicana, y se consume solo, mezclado con otros alimentos o como condimento. Sólo en México existen más de



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
**ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO**



una veintena de variedades distintas. Las más conocidas son el chile chipotle, el serrano, el habanero, de árbol y jalapeño.

Como ya se menciona, los chiles corresponden a distintas especies del género *Capsicum*, familia Solanáceas, las especies más importantes son *Capsicum baccatum* y *Capsicum frutescens*.



#### 1.4.4 El Nopal

Como planta, su historia es antigua y permanente en lo que es hoy el suelo mexicano. Los nahuas lo llamaban nopalli; en la definición botánica, los nopales pertenecen a la familia de las cactáceas y su origen es americano. Desde Canadá hasta Argentina es posible encontrar diversos géneros de nopal, pero México es el país con la mayor cantidad de géneros y especies.

Entre la población indígena de México fueron de enorme consumo las diversas especies de cactácea, y en especial destaca la preferencia por el nopal y su fruto, la tuna.

Desde la época prehispánica, el nopal tuvo también una gran cantidad de usos medicinales. Fundamental como registro que entre los antiguos mexicanos tuvo consumo es el código de la Cruz Badiano de 1552, en donde se refiere a la virtud de las plantas mexicanas y se presenta su utilidad en la medicina prehispánica. El nopal era usado, por ejemplo, para curar las quemaduras del cuerpo.

Quizá el empleo históricamente más sugerente del nopal es la producción de grana carmín cochinilla para la elaboración de los colorantes. La cochinilla es un insecto parásito de las pencas de los nopales, de donde se alimenta transformando los jugos de estas en un compuesto llamado ácido carminico, que químicamente es un derivado de la antraquinona y que posee el color rojo.

Para ilustrar su importancia basta citar una de las ordenanzas de Felipe III en 1620: “Uno de los más preciados frutos en nuestras Indias Occidentales es la grana, mercadería igual con el oro y la plata.”

En algunos lugares del mundo pensaban que era alguna semilla o grano, pero cuando se descubrió que era un animal, los países atados al monopolio español como Francia, Inglaterra y Holanda, que usaban grandes cantidades de grana para teñir sus uniformes, trataron de conseguir



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
**ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO**



unas semillas o animales vivos para plantarlos en otros lugares como las Antillas, en algunas islas de Oceanía y África, pero la grana solo prospero en las islas Canarias.

En la época colonial, los españoles exportaron el nopal hasta las islas canarias, donde iniciaron con éxito la producción de grana cochinilla. Actualmente, este lugar y Perú, son lo que la producen en mayor cantidad.



### 1.5 INFLUENCIA COLONIAL

El fenómeno acultural no fue un traspaso mecánico de los elementos de una cultura a otra, fue necesario encajar funcionalmente en las estructuras tradicionales, para favorecer así las necesidades y gustos del grupo dominante.

En el caso particular de la conquista, la aculturación tuvo estadios diferentes: en el norte los grupos nómadas nunca fueron plenamente conquistados, ellos tomaron voluntariamente lo que les convenía de la cultura europea, así se hicieron del caballo y de las armas de fuego.

La estratificación social en México se agudizó durante la época colonial, tanto por las condiciones en el sistema socioeconómico establecido por los españoles como por la diversidad de la población: indígenas, españoles y negros, éstos últimos traídos para aumentar la mano de obra. Esto generó una gran cantidad de grupos resultado de las mezclas entre ellos. En la parte superior de este sistema se ubicaban los españoles y de ahí iban descendiendo en la escala social según las mezclas y la presencia de sangre indígena o negra.

Según Jeffrey Pilcher, historiador norteamericano que analiza el papel de la comida en la construcción de la identidad nacional mexicana, la alimentación tiene un papel muy importante como marcador social en la sociedad novohispana, para mostrar la pertenencia a una clase o la aspiración. Es decir, las formas de comer se usan tanto como elemento para mostrar la pertenencia a un estrato como para aparentar la pertenencia a otro y por tanto dejar el de origen. Así, la alimentación como rasgo social puede ser tomada como un elemento integrador a otro grupo, no sólo un diferenciador. Los indígenas usaban la alimentación como rasgo integrador cuando querían aparentar no serlo y pertenecer a otro estrato. Para pasar de indígena a mestizo urbano era suficiente con vivir en la ciudad y empezar a comer pan de trigo y vino. Pilcher sostiene que la importancia de la alimentación en la colonia como rasgo de identidad es resultado de la



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



estratificación social así como de la imposibilidad de identificar racialmente a los grupos, con lo que ciertos rasgos de vuelven importantes.

Los españoles peninsulares cuando pasaron de las islas caribeñas a tierras continentales americanas trajeron algunas palabras de importación: cacique, maíz, areito (baile), macana, canoa y ají, entre otras; varios de estos términos sustituyeron a los locales, en el caso de México, sin embargo, se prefirió seguir usando la palabra chile hasta la fecha.

Así que, si reconocemos que el período barroco de la Nueva España, pensado en forma amplia, ocurre entre 1600 y 1750, entonces resulta que justo en todo ese período es donde no encontramos todavía ni una sola receta escrita o descrita aunque sea de modo indirecto.

Pero aquí también la interpretación de la historia nos hace recordar que en realidad en esa época colonial el imaginario social dominante era el de un mundo más que nada español en gustos y cultura, de modo que en este período barroco el mole con cacao difícilmente podía encontrar presencia alguna en la cocina novohispana.



## 1.6 INDEPENDENCIA DE MÉXICO

A partir de la independencia de México, las gastronomías mexicanas fueron consolidando las características que hoy las identifican desde el siglo XIX, que han dejado su impronta en la cocina del mexicano actual.

Por aquella misma época, entraron al país trabajadores extranjeros que trajeron también sus propias costumbres alimenticias, que en México se reprodujeron por generaciones. Proliferaron los «cafés de chinos» en varias partes del país, especialmente en la capital y aquellas regiones donde los orientales fueron llevados para trabajar en la construcción de ferrovías. De su cocina, quizá el pan es el que dejó una huella mayor en la gastronomía mexicana, al grado que persisten en muchos sitios del país los «panes chinos», una especie de mantecada con nueces y ralladura de naranja.

También durante el Porfiriato las clases altas mostraron su preferencia por las cocinas europeas. Ello trajo como consecuencia el relegamiento de la cocina mexicana más sofisticada a los ámbitos de la comida casera, pero no implicó el abandono total de costumbres antiquísimas como la ingesta de tortillas de maíz.

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 (escritora), que publicó la novela *Como agua para chocolate*.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
**ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO**



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».



### 1.7 EL PANORAMA ACTUAL DE LA COCINA MEXICANA

La cocina mexicana tiene carácter propio y diferenciado de las otras cocinas del mundo. Fundamenta su valor en el vasto número de ingredientes que utiliza, en su amplia gama de sabores, colores y texturas, en la presentación de los platillos y en las técnicas de cocina que le son propias. Este cúmulo de cualidades proviene de la riqueza de las cocinas regionales con las que cuenta el país. Estas, a su vez, son el producto de tres factores principales. El primero es el medio natural del que se obtiene los ingredientes. El segundo es la diversidad de culturas que seleccionan y recolectan los ingredientes, los domestican, cultivan y transforman en alimento, la producción cultural de cada cocina esta relacionada con la forma particular en que cada grupo étnico y social da sentido a la vida y al universo. El tercero, la apropiación que se ha hecho de ingredientes, técnico y utensilios venidos de otras culturas, sin que las cocinas mexicanas pierdan su carácter esencial. Conocer la cocina de un pueblo es conocer su historia, su cultura, su tierra.

Los antiguos mexicanos consideraron sagrados tanto al maíz, como al fuego, dos elementos inseparables de su cocina; el segundo transforma al maíz (llamado centli del náhuatl), para darle la diversidad de formas que prevalecen hasta la actualidad.

La cocina mexicana a través de los siglos es un homenaje, un recuento, un canto a uno de los grandes valores de México. La dimensión social y cultural determina su incorporación dentro patrimonio cultural, es una situación que prevalece en México. El uso que hace el turismo del patrimonio cultural, es un factor determinante para que la gastronomía haya adquirido cada vez mayor importancia para promocionar un destino como una determinante de la demanda para la captación de corrientes turísticas, que si bien no es un los motivadores principales, influye en uno de los objetivos de la práctica del turismo, en donde se encuentran la búsqueda del placer a través de la convivencia, el recreo, la alimentación y en algunos de los tipos de turismo más especializado como el cultural, la forma de conocer y entender la riqueza de un destino, es a través de la búsqueda de sus raíces ,en donde la gastronomía está adquiriendo cada vez mayor relevancia.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



En su composición de aromas, sabores y texturas, las cocinas de los pueblos integran un conjunto de conocimientos, de experiencias acumuladas y transmitidas y de formas de adaptación a geografías, historias y culturas particulares. Las cocinas no sólo son ingredientes, técnicas de preparación y utensilios, es la riqueza del legado cultural por lo cual la cocina como parte de una cultura, es dinámica y cambiante, tal como ocurre con la comunidad que la produce. Cada generación hace aportes y contribuciones que la mantienen y enriquecen; hasta ahora es evidente, que en la cocina mexicana es más lo que ha permanecido; mostrando una clara continuidad cultural.

La cocina mexicana es un tronco vivo, vigente, común, de un país prodigiosamente diverso en lo natural y en lo cultural. Las numerosas ramas son cocinas regionales que hablan de la creatividad, todas ellas derivadas de un mismo sistema surgido hace por lo menos 8 mil años, cuando se logro domesticar el maíz, una de las hazañas del México antiguo.

En este sistema, el maíz ha sido fuente de vida espiritual y material. Ahora, en el siglo XXI, este cereal en México es dogma y liturgia, historia, leyenda y tradición.

La cocina tradicional mexicana es un vigoroso factor de cohesión en torno al cual se suscita un sinnúmero de expresiones de creatividad artística y de producción artesanal. Un ceremonial preciso acompaña al calendario festivo ligado con las celebraciones religiosas y civiles, con un riguroso acervo de platillos que no se consumen en ninguna otra ocasión.

La propuesta del expediente para la lista de patrimonio oral e inmaterial de la humanidad de la UNESCO, se sustenta en la fuerza de la cocina mexicana como concepto y practica, al mismo tiempo tradicional y de vanguardia, de profunda originalidad, de continuidad milenaria. Enriquecido por los mestizajes y de probada resistencia frente a embates de índole económica,



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
**ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO**



cultural y ecológica, el sistema alimentario mexicano requiere de una protección que garantice la supervivencia.

El reconocimiento de la UNESCO, sumado al esfuerzo de los mexicanos propiciará la conservación y salvaguarda de ese rico patrimonio ante las amenazas graves que al atentar contra el sistema alimentario mexicano ponen en riesgo numerosos elementos de identidad, sociales y familiares, así como patrones tradicionales de consumo de probada eficiencia nutricional. Incluir a la cocina mexicana en la lista del patrimonio mundial de la UNESCO, significará no sólo el reconocimiento a esta compleja manifestación cultural como una suma de las potencias y las inspiraciones de los seres humanos, sino una manera concreta y eficaz de contribuir a su preservación y desarrollo.



## UNIDAD 2. CIUDADES COLONIALES

Con la conquista, la cocina novohispana sufre enormes cambios, por la introducción de frutas, cereales, especias, ganado vacuno, lanar. Las monjas son quienes aprovechan la fusión de ambas tradiciones gastronómicas y crean con gran imaginación deliciosos manjares que se disfrutaban hasta hoy.

El Imperio de Maximiliano supone una nueva fuente de enriquecimiento, añadiéndole el refinado toque francés. Hoy en día, los antojitos (tacos, quesadillas...), parte esencial de la comida mexicana; las sopas, carnes y pescados, tan variados como sus regiones; los postres, que provienen en su mayoría, de las cocinas conventuales del virreinato; los dulces, de origen artesanal, reflejo del sentimiento popular; los panes de caprichosas formas y graciosos nombres y las bebidas: tequila, mezcal, pulque, cerveza, aguas frescas de las más diversas frutas tropicales, atole, champurrado y el chocolate, nos ofrecen un panorama casi mágico de sabores, olores y colores.

Las órdenes religiosas irradiaron a las diversas regiones de la Nueva España; y en ellas, su cocina conventual aprovechaba los productos de cada tierra de igual manera que lo hacían en la capital. Fue así creándose toda una serie de cocinas regionales, costeñas o de tierra adentro, diversamente ricas, pero homogeneizadas por el común denominador que a todas les otorga el maíz como base, y el chile como condimento.

Los encargados de la “evangelización” durante los primeros años de conquista fueron los frailes dominicos, agustinos y franciscanos. Dichos frailes fueron los que recopilaron con gran detalle el uso de las plantas americanas en la medicina indígena. Estos conocimientos fueron incorporados a su farmacopea, e incluso utilizada en sus hospitales. Tanto estos últimos como los conventos fueron verdaderos centros de investigación, experimentación, producción agrícola, organización comunitaria y acarreo de agua para el consumo y riego.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



Una de las maneras que los frailes encontraron para llevar a cabo su misión evangelizadora fue recurrir a representaciones teatrales. En ellas contaban la historia de Europa, la moral, la religión cristiana y la política. Una vez terminada la representación se organizaban grandes fiestas y comidas. En un principio la dieta de estos frailes fue frugal, pero luego de lograr sus objetivos, esa costumbre se fue perdiendo hasta llegar a comer en exceso, siempre y cuando las restricciones de las diferentes órdenes se lo permitieran.

En el caso de las mujeres religiosas no fue así, ya que su dieta era pobre y estuvo muy marcada por los ayunos y abstinencias, salvo los días de fiesta. En esas ocasiones se celebraba la entrada de alguna novicia a la vida religiosa o el santo patrono del convento o nuevas fundaciones o las posadas y la Navidad. En estas últimas se invitaba al virrey, la virreina, el arzobispo, los que patrocinaban el convento y familiares de las religiosas. En esos días la comida era muy elaborada.

Ellas fueron las que elaboraron los dulces más exquisitos siguiendo recetas europeas o inventando nuevas con los productos locales. Una de las formas en que más rápidamente se difundieron las recetas conventuales en la nueva sociedad, fue a partir de las hijas de familias criollas y mestizas, que recibían educación en los conventos. Las mejores recetas de cocina de la colonia, salieron de dichos conventos y son hoy las más tradicionales en la cocina mexicana. Los Chiles en Nogada, el Rompo, el Mole Poblano, los Dulces y Ates, son algunos de ellos.

Se conservó así el Tributo prehispánico, como forma de abastecer a las ciudades. Al crecer las ciudades este sistema resultó insuficiente, por lo cual se fueron estableciendo otras medidas, lo que hizo que el comercio y los mercados quedaran en manos de las autoridades españolas. Se construyeron espacios para almacenar granos, llamados pósitos, con el fin de controlar el abastecimiento y la producción.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



Las Ciudades Coloniales, son aquellas construidas durante el periodo de la denominación española durante el virreinato de Nueva España y representan un patrimonio de enorme valor cultural e histórico del pasado de México. Las ciudades Coloniales tienen todo un mundo para ofrecer a sus visitantes: desde invaluables testimonios arquitectónicos del exuberante barroco mexicano hasta la sobriedad del neoclásico; minas y haciendas que contribuyeron de manera notable a gestar un México económicamente poderoso; pintorescos pueblos, ferias y festivales; ex-conventos, templos y misiones, santuarios religiosos, cascadas, bosques, playas, museos, zonas arqueológicas y grutas. Estructuras duraderas de piedra hechas para resistir y llevar consigo el paso de la historia. Un mundo de cantera de diversos colores con relieves que se extienden por el intrincado trazo de calles, ciudades mineras cuyo auge hizo de la fastuosidad un asunto cotidiano. Entre las ciudades Coloniales que tiene México se enumeran: Aguascalientes, Durango, Guadalajara, Mérida, Querétaro, San Luis Potosí, Tlaxcala, Guerrero, Michoacán, Guanajuato.



## 2. APORTACIÓN GASTRONÓMICA DE LAS CIUDADES COLONIALES

La primera etapa del proceso de urbanización colonial que se llevó a cabo como la manifestación territorial de la conquista española, se inició con la caída de la ciudad de México-Tenochtitlán en 1521 y la subsecuente dominación de los principales señoríos de la región. Las ciudades fundadas por los españoles corresponden, en gran medida, al patrón de asentamientos prehispánicos, asentándose en los lugares que ocuparon las ciudades mesoamericanas, como es el caso de la Ciudad de México o en sus cercanías. En los primeros diez años de conquista, se fundaron la ciudad de México 1521, Oaxaca 1521, Puebla 1531, Villa Real, hoy San Cristóbal de las Casas, 1528, Querétaro 1532, Pátzcuaro 1534, Valladolid, hoy Morelia, 1541 y Mérida 1542. Otros asentamientos fueron resultado del nuevo orden económico; así nacieron las ciudades mineras, como Taxco 1534, Zacatecas 1548 y Guanajuato 1557. Las ciudades costeras, como Veracruz y Campeche, fueron consecuencia natural de las necesidades de comunicación marítima con España y de ésta con el Oriente, a través del Pacífico con destino a Filipinas, lo que implicó desarrollar puertos, como Acapulco. La importancia de cada una de las ciudades del Virreinato, correspondía al papel político y económico que les tocó jugar. Así, la ciudad de México se constituyó en el principal centro político administrativo, mientras que Puebla, Valladolid, Tlaxcala, Oaxaca y Mérida se desarrollaron como centros de importancia estratégica y comercial.

Consecuencia de esto es que dichos estados nos sorprenden por su riqueza cultural y belleza natural, así como por sus tradiciones. Este recorrido culinario permitirá admirar la influencia indígena que retoma elementos tradicionales prehispánicos, así como el sincretismo cultural que se presenta en estas entidades.



## 2.1 AGUASCALIENTES

El Estado de Aguascalientes a pesar de ser uno de los más pequeños de la República Mexicana, ofrece al visitante grandes atractivos, tanto naturales como culturales.

El Estado es productor destacado de ajo, chile, alfalfa, maíz, frijol, vid, durazno y guayaba. Su gastronomía es a base de carnes, destacando el menudo, el pozole, birria de barbacoa de carnero en sus modalidades, de la olla y la tatemada. Otro platillo típico de Aguascalientes es el famoso pollo de San Marcos, que se prepara principalmente durante la célebre feria de San Marcos y es a base de frutas de la región.

También son típicos de su cocina las gorditas rellenas, el lechón al horno, el chile aguascalentense y la sopa campesina. Se puede disfrutar también de otros platillos como el puchero, la salsa ranchera, la birria, el mole estilo Aguascalientes, la gallina en salsa envinada, cabrito al horno, los nopales con frijoles, tostadas de cueritos de cerdo en vinagre, taquitos dorados, las famosas enchiladas rojas, la carne ranchera de puerco, el lomo en salsa de chile bola, y saborear un delicioso café y una amplia variedad de platillos de la ciudad. La variedad de opciones gastronómicas internacionales va desde la comida oriental a la española, italiana, francesa, entre otras.

Aguascalientes, es el segundo territorio de México en el cual se plantó la parra, pero el verdadero auge industrial de la producción vitivinícola fue hasta los años cincuenta, por tradición y la calidad de la uva, es productor de vinos de mesa, brandy, aguardientes, el popular dulce uvate y otros licores de extracto de frutas. Son también típicos de la región el aguamiel, el pulque y el calanche.



Sopa campesina.  
Origen: Aguascalientes. 1



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
**ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO**



Al hablar de dulces, la principal característica para la elaboración de dulces típicos se fundamenta en la cristalización de las frutas y vegetales. Estos dulces típicos son elaborados a base de piloncillo, las charamuscas, las trompadas, las charrascas, los jamoncillos, las cajetas de leche, la gordita de cuajada; así como los ates o cajetas de membrillo y guayaba.

La gastronomía de Aguascalientes es rica, variada y con sabor, la cual nos ofrece un gran numero de platillos y excelentes vinos de fama internacional.



## 2.2 CAMPECHE

El estado de Campeche es famoso por su refinada comida y por la alta calidad de sus materias primas. Además de los platillos típicos de la península, sus habitantes cuentan con una gran variedad de productos del mar: de cazón hacen panuchos, empanadas, tamales, tacos y el famoso pan de cazón; el delicioso pámpano en escabeche, los camarones al coco, al natural, o el pescado y marisco en paté en coctel y en multitud de platillos calientes.

El chilexcatic, típico de la región, lo hacen relleno de cazón y capeado. De los cangrejos, comen las patas en frío, con distintos aderezos y el papaché único en cuanto a su sabor y que se cría en los manglares, se unen el esmedregal, la raya, la sierra, pulpos, los calamares e infinidad de peces y mariscos.



Chiles rellenos.  
Origen: Campeche. 2

Entre los platillos típicos que no provienen del mar, están los tamales de harina colada, rellenos de picadillo de puerco o de carne de gallo capón con salsa de achiote, el pibinal, las tortillitas de maíz nuevo, el frijol con puerco, venado en pib (debajo de la tierra), el agua de horchata, el pavo en escabeche, las panetelas, el pan negro y, por supuesto, las campechanas, hojaldras de pan dulce o, bien, esa bebida embriagante que es un gusto tomar en un día de calor.

Una de las bebidas preferidas de Campeche y que el que va no debe dejar de tomar es el tanchuacá, una mezcla de maíz y cacao que se tomaba desde la época prehispánica. La gastronomía de Campeche, pues es única y no sólo por la variedad de sus ingredientes, sino por la sensibilidad de sus cocineros.

El estado de Campeche tiene una personalidad gastronómica muy bien definida. La variada alimentación de los mayas se enriqueció aún más con la llegada de los españoles. Pero las



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
**ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO**



innovaciones no terminaron ahí; más tarde, los piratas aportaron a la gastronomía local nuevos componentes y formas de preparación.

El resultado está a la vista. En todo el territorio que ocupa Campeche se come espléndidamente. Cada platillo, más que la suma de varios ingredientes, es toda una creación.



### 2.3 CHIAPAS

De la gastronomía de Chiapas hay que resaltar su sabor, variedad y la calidad de sus productos. Uno de los ingredientes básicos en la dieta es el maíz, por lo que el tamal es el platillo característico de la región. Pero existen otros productos que son base de esta cocina como el frijol, el pavo y pollo, el cerdo y la calabaza, entre otros. También se producen excelentes quesos como por ejemplo el de bola, que se produce en Ocosingo.

Entre los platos típicos de Chiapas destacar chipilín con bolita, (sopa muy sabrosa, cuyos ingredientes principales son maíz y la hierba chipilín), tamales de chipilín, tamal de jacuané, mole de cerdo, frijoles negros con carne salada de res, el chispola (carne de res con garbanzo y col), etc. En Chiapas, también hay diversidad de platillos autóctonos por mencionar algunos como son: frijol escumite con chipilín, frijoles negros con carne salada de res, tanate y chumul, caldo de shuti, chanfaina estilo Soconusco, estofado de pollo, tamales de iguana, armadillo guisado, tamal de jacuané, nacapitu, cuchunuc, putzatzé, yumimujú, picte de elote, toro pinto y caldo de sihuamonte, mole de guajolote o el palmito de coroso, chaya, chipilín y hierba mora, caldo de chipilín, carne asada y longaniza, frijoles en sus diversas modalidades, y no podían faltar los tamales de chipilín, de elote, de bola, de carne con verdura, el casquito, la tortuga con pollo, tortuga en mole, pescado y mariscos.

No podemos olvidarnos de las excelentes frutas que nos ofrece esta región como el melón, sandía, mango, papaya, chicozapote, guanábana, chirimoya, mamey, pitahaya y cupapé. Un ingrediente característico es el chipilín, una planta parecida a la verdolaga, cuyas hojas se incluyen en tamales y sopas.

En cuanto al dulce destacar la gran variedad que existe en Chiapas, destacar los dulces de camote y membrillo, el pucxinú, elaborado de maíz y miel o suspiros de yuca. Dulces de plátano, chilacayote, cacahuete, chocolate, de ajonjolí, de calabaza, de papaya, coco molido, de cacahuete,



turrón, tostadas de coco, y nuégado, pan de dulce y pasteles, y frutas de la región en ates, almíbar, cupapé, caballito, melcocha, oblea, empanadas de queso y de leche. Ombre Palenque; que dicen quiere decir lugar de guerra, campo de batalla, o tierra de lucha".

En lo referente a la bebida típica destacar el tascalate y el pozol, bebida de maíz blanco o acompañado con cacao que ha sido sustento de todas las culturas chiapanecas. El agua chicha es una bebida alcohólica típica de Chiapas. También se preparan exquisitas bebidas como el agua de Chicha y el pozol reventado, pozol negro y blanco, cacao, pinol y taberna, agua de naranja, tamarindo, papaya, tascalate, atol agrio, pinole, o, si lo prefiere, puede deleitarse con un rico chocolate.

Dado que el maíz es el elemento básico en la alimentación chiapaneca, no es extraño encontrar que el tamal, en sus variedades, sea el platillo distintivo de la región.

Entre tzotziles y tzeltales las formas más comunes del maíz son los elotes, las tortillas, los atoles, el pinol, los tamales y el pozol, una bebida tradicional obtenida a partir de una bola de masa envuelta en hoja de plátano.

El frijol se come simplemente cocido con chile y sal. También se consumen cultivos de la región como calabaza, papa, haba, chayote, col, pepino, camote y yuca. Las plantas silvestres que se consumen son los nabos, mostaza, rábanos, tomates ácidos y diversas variedades de hongos. El pito es una flor que se come cocida, frita o rebozada en huevo, a manera de tortitas. También se come la yuca tierna y la chaya guisada en chile.

Las comidas típicas de algunos pueblos de Chiapas incluyen carnes de armadillo, ixcuintle, iguana, jabalí, conejo, cordero, ternera, perdiz, pavita, codorniz y avestruz que se comen asadas y cocidas con chile y hojas de cilantro. No puede dejar de mencionarse el cacahuate, la miel silvestre, el chocolate casero, la semilla de girasol y la calabaza tostada en comal.



Las bebidas alcohólicas más populares de la región son la chicha, de jugo de caña y azúcar fermentada, y el aguardiente.

Cada región tiene sus especialidades culinarias; en el caso de Tuxtla Gutiérrez podrás encontrar los ricos picetes o tamales de elote, la chispola, que es carne de res con garbanzo y col, y el tradicional niguijuti, que es un rico mole de cerdo.

La comida de San Cristóbal está compuesta principalmente por las carnes frías y los embutidos como el jamón serrano, la butifarra y la longaniza, de indiscutible origen español; además de platillos de origen indígena, como los tamales de azafrán, de yuyos o de dulce, los panes compuestos y la sopa de fiesta. Entre los dulces te recomendamos paladear los de chimbo, las frutas cristalizadas, las cocadas, los duraznos prensados y las cajetas.



Tamales de azafrán.  
Origen: Chiapas. 3

La gastronomía de Chiapas es muy rica, gracias a su especial combinación de ingredientes prehispánicos con españoles. En Palenque te recomendamos saborear los plátanos fritos rellenos de queso, los tamales y el armadillo, y beber el pozol agrio con chile y sal.

También pueden encontrar panes compuestos, chalupas, chiculguajes y patcitos. En cuanto a bebidas tradicionales puede disfrutar el atole agrio, de granillo, de masa o de leche; el



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
**ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO**



tascalate o pozol, blanco o de cacao y las aguas de frutas; así como del tradicional café chiapaneco.

En San Cristóbal de las Casas saboreará exquisitas muestras culinarias de origen mestizo, elaboradas con carne de puerco y especias.

Tamales de hojas de chipilín, chalupas, chiles rellenos (preparados también con verdura), asado chiapaneco, el cocido (caldo de carne de puerco, res y verdura), sopa de pan, lengua en azafrán, chanfaina estilo Soconusco (vísceras de cordero servido con arroz). Como bebida: un refrescante ponche, tascalate (bebida de maíz fermentado).

La comida comiteca es digna de elogio, su variedad comprende palmito, butifarra, quesos y múltiples platillos que pueden ser degustados en el mercado local, o en los restaurantes del lugar. Se elabora el comiteco, bebida fermentada de maguey, y la mistela, elaborada con frutas como el mango, el tejocote y la ciruela. La comida típica de Tapachula son los platillos chinos. En esta ciudad puede encontrar diversos restaurantes cantoneses. En platos fuertes, resaltan el cocido chiapaneco, preparado de carne de res y espinazo de puerco con durazno, manzana, plátano, membrillo, chayote, zanahoria; y la chanfaina, a base de hígado de res cocido, molido y sazonado en caldillo.

En Tapachula y la región del Soconusco abunda la cocina de origen marino como pescado en chumul, el caldo shutil, hecho con caracol de río y chile chimborote, salpicones y salchichas de mero, lisa horneada y tortuga guisada.



## 2.4 DURANGO

La ciudad de Durango fue fundada en el Valle de Guadiana en 1563 por Francisco de Ibarra, quien era gobernador de la provincia de la Nueva Vizcaya. Antes de su fundación ya había una misión de frailes franciscanos que enseñaban el idioma y la religión a un grupo de indios.

Los primeros pobladores fueron indígenas seminómadas: acaxas, xixenes, tepehuanos y zacatecos, que subsistían a base de la caza y de la recolección de nopales, órganos, mezquite y algunas hierbas. Posteriormente empezaron a cultivar maíz, frijol y chile.

Cuando los españoles fundaron la ciudad se repartieron predios para fincar casas y huertos, además de terrenos, en la periferia, para los sembradíos. Desde esa época ya se preparaban alimentos secos, pues había que recorrer grandes distancias y porque sólo se daban cosechas anuales. Aunque hoy las circunstancias han cambiado y se pueden conseguir alimentos en toda época, los duranguenses han seguido con la costumbre de preparar alimentos secos que se pueden guardar. Siguen haciendo el chile pasado, la carne seca, el chorizo, la carne adobada, los chuales, el pinole y los tornachiles.



Queso duranguense.  
Origen: Durango. 4

En la actualidad se siembra tabaco, camote, maíz, chile, frijol y calabaza, además de muchos árboles frutales, como granada, membrillo, durazno, chabacano, perón y manzana. También se crían cerdos y ganado vacuno y lanar, por lo que se elabora mucho queso.

Hay una gran tradición familiar en la preparación de conservas dulces, como los orejones de manzana y membrillo, las “cajetas” y jaleas de membrillo y perón, los coradillos, la conserva de higo y los duraznos secados al sol.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



Algunos platillos típicamente duranguenses son el caldillo de carne fresca o seca con chile colorado o verde, el asado de bodas, los chicharrones de vieja (carnitas de chivo), las enchiladas de cacahuete y de leche, el pipián rojo (chile, semillas de calabaza y maíz), la barbacoa de olla, los frijoles blancos (patoles) guisados con chorizo y tornachiles, las panochas –tortillas de harina– de sal y de dulce, las gorditas de nata, las gorditas de maíz rellenas, los tamales de chile colorado y de dulce, los atoles, el champurrado, las torrijas con miel de maguey, el camote y la calabaza en miel de piloncillo, las palanquetas de nuez, las empanadas de chilacayote, el pan de pulque, las semitas de anís, los rollos de camote, el camote con coco, las gorditas de cuajada (frutas de horno), los buñuelos, el arroz con leche, el rollo de dátil y nuez, y como bebida espirituosa el mezcal. Como puede verse, no falta nada para deleitar el paladar de los visitantes.

De la gastronomía de Durango destacar productos como sus carnes, ya sean frescas o secas, los famosos quesos de esta región, especialmente los menonitas, y el característico caldillo. Es una cocina llena de sabor y aroma, donde se pueden disfrutar de la comida típica mexicana.

Otro producto típico de Durango son las bebidas como el mezcal (aguardiente destilado del maguey), y el licor de duraznos.

Pero los "pecadillos gastronómicos" no terminan ahí, sino que incluyen otras recetas sublimes como el lomo relleno de cerdo, sazonado con vino blanco y condimentado a veces con miel de maguey; el asado de venado, acompañado con trozos de jamón y embadurnado con mantequilla; y las gallinas borrachas de Durango, un guiso al que se le agrega jamón, chorizo, pasas y almendras.

El queso flameado es otra de las ricuras que conquista el paladar de los viajeros cosmopolitas, quizás por la gran calidad de este producto lácteo considerado el mejor de México, en particular los fabricados por los menonitas, una comunidad de raíces alemanes que se caracteriza por su profunda religiosidad. Ellos arribaron al estado a comienzos del siglo XX.



Gallinas borrachas.  
Origen: Durango. 5

Una de las peculiaridades culinarias de Durango es la gran habilidad de sus cocineros para mantener los alimentos frescos, a través de la preparación de conservas. La técnica permite disfrutar de los incomparables dulces de nuez y almendra y de los quesos añejos, por mencionar solo un par de ejemplos.



## 2.5 GUADALAJARA

Resultado de la fusión de raíces prehispánicas y coloniales, la deliciosa cocina de Guadalajara presenta técnicas y sabores particulares, que la dotan de una personalidad propia. La gastronomía de Guadalajara es fiel a sus tradiciones y se basa fundamentalmente en la gran calidad de sus ingredientes, la miel, hasta los cangrejos, pasando por las setas y las diferentes carnes.

Entre los platillos típicos de la región destaca la birria, un guiso de chivo o de cordero en salsa picante, sazonado con chiles, jengibre, comino, pimienta, orégano y clavo. Se cocina al vapor y se sirve con cebolla picada, limones y tortillas. La carta de platillos típicos también incluye al pozole, un caldo preparado con pollo o cerdo y condimentos diversos; y al pipián, una suculenta salsa de cacahuete, calabaza y ajonjolí.



Tortas ahogadas.  
Origen: Jalisco. 6

Guadalajara cuenta con una gran variedad de platillos típicos, como pozole, tamales, tostadas, sopes, enchiladas, tacos, menudo, frijoles charros. Pero algo que lo distingue totalmente de todo el país son las "tortas ahogadas", que es de birote salado (pan típico tapatío) con carne frita de cerdo cortada en trozos, conocida también como "Carnitas" y frijoles refritos untados, bañado todo en salsa de tomate condimentada con especias; adicionalmente se come acompañado con cebollas desflemadas en limón y salsa picante, se puede acompañar con una bebida llamada tejuino que está hecho a base de masa fermentada con nieve de limón. Otra de las comidas típicas de Guadalajara y todo el estado de Jalisco es la "birria", la cual normalmente es hecha con carne de cabra, res o borrego. La birria artesanal se hace en un horno especial, que puede estar bajo tierra y cubierto con hojas de magüey; la carne se puede mezclar con un caldo de tomate y especias, o consumida por separado.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
**ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO**



El postre que se considera como típico tapatío es la jiricaya. Otro de los platos típicos de Guadalajara es la carne en su jugo. Este platillo consiste en un caldo de carne de res con frijoles de la olla y va acompañado de tocino, cilantro y cebolla. A diferencia de la torta ahogada, este platillo normalmente no lleva chile.



## 2.6 GUANAJUATO

La Ciudad de Guanajuato, capital cultural de la región del Bajío, en el centro de México, es uno de los destinos más encantadores de la República Mexicana.

Guanajuato tiene una gran variedad de deliciosos platillos típicos de la región como las patitas de puerco, pacholas guanajuatenses (frituras de carne molida de res), empanadas de carnitas, pan de Acámbaro, fiambre estilo San Miguel de Allende; pero definitivamente las clásicas son las enchiladas mineras. Sus bebidas más conocidas son el agua de betabel, cebadina, licor de fresa y agua de mezquite. Y para un menú perfecto, postres como las fresas de Irapuato con crema o gelatina de cajeta.



Pan de Acámbaro.  
Origen: Guanajuato. 7

La población acostumbra las carnitas de cerdo estilo Jalisco (rojas), birria, menudo, chicharrones duros y de lonja, pan de maíz, pambazos, rosquillas, gorditas de horno, gordas de elote, enchiladas, atoles, los encurtidos, frutas en vinagre de piña y manzana, y el mole rojo al estilo muy propio de la región, el cual es reservado para las comidas de fiesta.



Enchiladas mineras.  
Origen: Guanajuato. 8

Se consumen principalmente los dulces de elaboración familiar, como las frutas cubiertas, las cocadas, las conservas, las jaleas, los buñuelos, el camote cocido y, el arroz con leche. Y, no olvidamos, las "chivitas" o palomitas de maíz con mantequilla. Los panes tradicionales llevan los sugestivos nombres de: elotes, chamucos, novias, pelonas, conchas, amores de granillo, chorreados, sevillanos, roscos de canela y de vapor, cuernos, bolas



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
**ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO**



y cajas de manteca, calzones, ladrillos, cáscaras, y pellizcos. Y, las puchas (rosquillas glaseadas de pan elaborado con carbonato) que tradicionalmente acompañan los helados.

Las guacamayas, torta o emparedado duro de puerco con salsa, los caldos de oso y las bombas, pedazos de jícama y queso fresco en jugo enchilado de limón y vinagre, las chalupas, pepino con cebolla, queso y vinagre, los tacos de chorizo, pastor y de bistec.



## 2.7 GUERRERO

Las comidas de Guerrero son de gran variedad. Confluyen tres grandes corrientes culinarias: la indígena, la española y la francesa. Predomina la primera, pues los ingredientes dominantes son: el maíz, el chile, el frijol y la carne.



Pozole verde.  
Origen: Guerrero. 9

De ascendencia indígena son los moles rojo, verde, clemole, ayomole, huaxmole y todos los chilmoles o salsas de chile; las tortillas, memelas, picadas, chalupas, tostadas, totopos; Los atoles blancos y dulces combinados con diversas frutas; los pozoles blanco, verde y de elote o elepozole; los frijoles se preparan de muchas maneras y son de alimento cotidiano. Además del chocolate y los platillos basándose en jitomate y tomate de cáscara. De origen español es nuestro pan de trigo, blanco o biscocho incluyendo las “chilpancingueñas”, las semitas tixtlecas, marquesote chilapeño, etc.

En Chilapa se preparan deliciosos platillos franceses que llevaron las monjas del “Verbo Encarnado” en el siglo XIX y enseñaron a las alumnas de su Colegio. Todas las regiones tienen platillos especiales que preparan las familias y ofrecen a sus invitados: salsa y mole de jumil, en Taxco; tamales de frijol, calabaza o ciruela, en Tepecuacuilco; pichones y codornices en Iguala; adobo de cochinita, en Huitzuco; panques de arroz y mantequilla, en Teloloapan; chalupas fritas



cubiertas de carne deshebrada, cebolla y salsa de chipotle, así como gallina rellena, en Chilapa; fiambre, especia y barbacoa, en Tixtla; pulpo enamorado y camarones a ajillo, en Acapulco; caldo de langostinos, de iguana cuatete en Costa Chica; pescado a la talla y relleno de puerco en Costa Grande; mole de iguana o de armadillo en Tierra Caliente; totopos y barbacoa de chivo, en La Montaña. En todo el Estado se preparan barbacoas de res, chivo, carnero y pollo; arroz y verduras en variadas combinaciones.

Entre las bebidas calientes, a parte de los variados atoles, el chocolate y el café, hay que considerar las variadas infusiones con “té”, el toronjil, hojas de toronjo, flores de naranja y limón, hierbabuena, manzanilla; entre las bebidas frescas, además de las aguas de limón, naranja, piña, guayaba, guanábana, jamaica y tamarindo, el chilate de Costa Chica y las aguas frescas de mango, papaya, mamey, marañona, zapote prieto, coco, tuba de palma, jugo de caña y aguamiel de mamey.



Penca de maguey.  
Origen: Guerrero. 10

De las debidas alcohólicas, el mezcal de Guerrero es superior, según los conocedores, a cualquier otro mezcal, su producción es muy limitada y su consumo es únicamente de carácter local. También es famoso el vino de Huitzucó.



## 2.8 MÉRIDA

Resultado de la rica herencia prehispánica y la fusión de sabores de la gastronomía española, francesa y cubana, los deliciosos platillos que podrá saborear en Mérida son un verdadero deleite para el paladar más exigente.

Entre los más importantes destacan: la cochinita pibil, elaborada con carne de cerdo, bañada en jugo de naranja, servida con frijoles y cebolla morada, los salbutes, hechos con tortilla de maíz rellena de pavo, cebolla y aguacate, los panuchos, hechos con tortilla de maíz nutrida de ricos frijolitos, los papadzules, hechos con tortillas remojadas en una salsa verde de pepitas de calabaza llamada col, que se rellenan con huevo cocido, enrolladas y bañadas con una exquisita salsa de jitomate, cebolla y ajo, sopa de lima.

Y para refrescarse, agua de horchata, sabrosa bebida de arroz, sorbetes y granizados, hechos con escarcha de hielo y frutas tropicales, xtabentún, el "licor de los dioses" elaborado a base de miel de abeja y anís. Como postre se recomienda saborear los ricos dulces "cremitas" de coco.



Sopa de lima.  
Origen: Merida. 11



## 2.9 MÉXICO

Los principales bocados gastronómicos de esta entidad tienen su base en el maíz y en el frijol: una enorme variedad de tamales preparados en la que participan el garbanzo, las habas, el carnero, el pollo, la barbacoa y el conejo forman su rico menú.



Chorizo.  
Origen: Estado de México. 12

Como eco de la tradicional comida mestiza, en la muestra culinaria que ofrece los protagonistas son los embutidos, en particular los chorizos de tonalidades rojas y verde, preparados con diferentes tipos de chiles, carne de cerdo y mezclas de colorantes naturales que les dan su color particular; en esta variedad destaca también el chorizo especial, preparado con almendras.

Frutas, bebidas como el mosco, dulces y postres culminan un menú imprescindible que podría ser considerado el más rico de toda la República, y que además sigue formando parte de la dieta cotidiana de sus habitantes.

Las verduras en escabeche son otra de sus especialidades, al igual que la barbacoa de horno hecha con carne de borrego, los tamales de tuza o charal y el pulque. Para el postre nada como los dulces de leche, pepita y cristalizados. Si de bebidas se trata, los llamados moscos, delicioso licor de naranja son los más representativos.



## 2.10 MICHOACAN

Michoacán tiene una gastronomía muy variada, es una cocina rica en sabor y aroma, donde la tradición destaca en la elaboración de sus platillos.

Entre los platos típicos de cada región destacan las Corundas michoacanas, los uchepos (pequeños tamales elaborados con elote tierno), la sopa purépecha, la crema fría de aguacate, la sopa tarasca, la sopa prehispánico o los tamales de harina acompañados de atole negro o de grano, el pollo placero, las enchiladas morelianas, el chupiro, el pescado blanco y el caldo de charal estilo Pátzcuaro.

El momento más dulce está representado por nieve de pasta, un delicioso helado de pasta de leche, los Chongos Zamoranos, las morelias y la capirotada, entre otras delicias de las muchas que ofrecen Michoacán.

En lo referente a la bebida destacar la charanda, un aguardiente tradicional de caña, y para combatir el calor, la fresca agua de obispo o la guacamaya.

En Pátzcuaro se podrán saborear exquisitos platillos, algunos de ellos de origen prehispánico.

Pescado blanco, tamales tarascos, que también son preparados con zarzamoras o con maíz cocido en ceniza, por lo cual también son llamados tlaconextamalli o "tamales de ceniza", sopa tarasca (crema de fríjol sazonada con especias), considerados como las estrellas de la cocina michoacana.

Entre la gran variedad de bebidas que encontrará destacan: atoles, dulces y picosos, en los que el maíz se mezcla con tamarindo, piloncillo o chile cascabel, para dar origen al tradicional



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



chileatole, atole blanco o kamata urápiti, acompañado con pequeños panes de piloncillo y mezcal, nieve de pasta, los tradicionales buñuelos.



Corundas.  
Origen: Michoacan. 13



Caldo michi.  
Origen: Morelia. 14



## 2.11 PUEBLA



Chile en Nogada.  
Origen: Puebla. 15

Conocida como la "Ciudad de los Ángeles", maneja una gran variedad de especies, guisos y dulces que componen la gastronomía poblana y son una gran herencia culinaria que se tiene que probar obligadamente. El mole elaborado a base de varios tipos de chiles, es uno de los platillos más importantes del estado que ha adquirido fama internacional, así como los chiles en nogada que se preparan preferentemente en los meses de agosto y septiembre, y que legendariamente fueron creados para honrar al general Agustín de Iturbide al mezclar ingredientes indígenas y criollos, como el chile, las nueces de Castilla y la granada, sirviendo además de inspiración a la bandera enarbolada por el Ejército Trigarante.

También destacan las gorditas, las chalupas, el pipián y los gusanos de maguey, así como la repostería artesanal que decora las dulcerías de la ciudad con una grata explosión de colores,



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
**ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO**



aromas y sabores, como las que expiden las exquisitas tortitas de Santa Clara, los jamoncillos de mazapán y leche de cabra, y los deliciosos camotes de vainilla, coco y piña.

La gastronomía de Puebla está llena de platillos típicos que hacen de la ciudad un lugar inolvidable. Destacan los envueltos de mole, las chanclas, los tamales pulacles, los tlacoyos, las chalupas, los gusanos de maguey con salsa borracha, los escamoles a la mantequilla, la sopa de elote y rajas, el arroz a la mexicana, la sopa de habas frescas y de hongos. La tinga poblana, el guacamole, el pescado en pipián rojo, la barbacoa de puerco, las indias vestidas, el cuitlacoche con rajas, el chitamal, el frijol con xocoyolis acompañado de guacamole de pipicha y salsa de guatomate, no deben despreciarse.

De postre, una copita de rompopo de Santa Clara, de arroz con leche, de Tlaxcales, de lágrimas de obispo, de figuritas de pasta de almendra o de los típicos camotes de Santa Clara.



## 2.12 QUERETARO

La gastronomía de Querétaro incluye platillos que se han preparado en esta región desde el siglo XVI y han conservado la misma sazón hasta los tiempos actuales; la gran mayoría de estos platillos incorpora ingredientes indígenas, mestizos y contemporáneos tales como el maíz, el chile, las cactáceas y frutas típicas de la región; las biznagas, el huamiche, los xoconostles transformados en deliciosos dulces, las tortillas con sello otomí; el delicioso tamal que se envuelve en hojas de papatla, llamado Sacahuil, y las bebidas típicas como el Simichol, hecha de maíz fermentado y el Charape, hecho de piloncillo, son solo algunos ejemplos de esta exótica gastronomía.

La cocina queretana esta ligada a las fiestas cívicas, tradiciones religiosas y a los ciclos anuales de cosecha que coinciden con las celebraciones patronales, como la de la Santa Cruz, la Semana Mayor y los fieles difuntos. Durante la fiesta del santo patrono, se sirven garbanzas con azafrán y tortillas de colores.

Otra comida festiva es el chivo tapeado, que se come acompañado de pulque, las tostadas de arriero y las gorditas de migajas entre otros. La cocina queretana con su riqueza, variedad y presencia forma parte del patrimonio gastronómico nacional.



Nopal en penca.  
Origen: Querétaro. 16



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
**ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO**



La exótica gastronomía de Querétaro presenta platos con ingredientes pocos convencionales como el cactus... Uno de estos platillos es el famoso nopal en penca, preparado con un cactus que se rellena con una deliciosa mezcla de nopales.

Otros platillos típicos son: carnitas de puerco, pollo almendrado; pollo en huerto con peras, manzanas y duraznos; lengua mechada; sopa de elote; sopa la queretana; tamales de muerto, de queso con chile y los de azúcar; los quesos de Tequisquiapan; pacholas; mamanxa; taquitos de carnitas estilo San Juan del Río; mazamorra de elote; guichepos; gorditas de migajas; huaraches; enchiladas queretanas; barbacoa y chicharrón de res; entre otros.



### 2.13 SAN LUIS POTOSÍ

San Luis Potosí es un estado ubicado al norte del país cuya riqueza cultural, económica y natural es invaluable. El nombre del estado es en honor de San Luis, rey de Francia, y Potosí al compararse las riquezas de las minas del Cerro de San Pedro con las de Potosí en Bolivia.

La gastronomía potosina tiene una historia de 12 mil años. Se remonta a tiempos en que los chichimecas cuachichiles cazaban y recolectaban en forma nómada. Hoy, el pasado se concreta en moles, barbacoa de conejo, tostadas, frijoles, tamales, atole dulce o enchilado, aguamiel...

El estado tiene dos grandes regiones: el Altiplano y la Huasteca. Al primero podemos representarlo con las enchiladas potosinas, con papa y zanahoria (primas de otras similares de Querétaro, Guanajuato y Michoacán), y con el mole de olla, hecho de puerco, verduras diversas y xoconoxtle, esa ácida tunita de los desiertos potosinos.

La cocina potosina se desarrolla en zonas de semidesierto, la Huasteca, y el área media de sierra, lugares donde se desarrollaron las conservas; deshidrataban la tuna, hacían mermeladas; el asado de boda se conserva en chile; la carne seca, por supuesto. Su modo de vida incluye ese tipo de comida. Desarrollaron también un embutido parecido al chorizo y todo eso derivado de las condiciones del clima.

En Río Verde preparan tamborcitos, gorditas con carne deshebrada; en otros lugares hay enchiladas en cacahuete, pastel indio a base de tortillas, pollo y rajas, sopa de bolitas de masa, verdolagas con carne de puerco, chochas o flor de palma con cerdo, cabrito en su sangre; guiso borracho, con variadas carnes, verduras y especias a base de pulque, y el fiambre potosino, donde coinciden lengua de res, pollo y patitas de cerdo.



Los platillos mestizos de la zona del altiplano son, entre otros, el cabrito asado o enchilado y hay cerca de 20 variedades más en todo el Estado; también hay otros platos como los pacholes, una especie de milanesa que puede ser de carne o de maíz que los acompañan con verduras. Otros guisos son ensaladas de flor de palma, de palmito, de xoconostle, de flor de sábila, tortas de camarón.

Actualmente, el platillo más conocido y popular de la región son las enchiladas potosinas, originarias de la población de Soledad, que se prepara poniendo a la masa con que se forman las tortillas chiles rojos, se cuece en el comal y se le adorna con chile picado y queso, hay quien las sirve con guacamole y cebolla picada.

En San Luis Potosí se puede disfrutar de diferentes platillos típicos como el Tenek (comida prehispánica), el Zacahuil (enorme tamal de masa de maíz mortajado y enchilado, envuelto en hojas de plátano y relleno de pollo o guajolote), los nopales con papas de monte, mezclados con palmito y los cabuches; el cabrito al pastor, las enchiladas potosinas, los chocolates y el rico queso de tuna.

La cocina potosina es una mezcla de elementos de tradición indígena y española, entre sus platillos típicos más importantes destacan: los cabuches, el asado de boda, que es carne de cerdo sazónada con chile ancho; el zacahuil, tamal de maíz elaborado con carne de puerco; los tacos potosinos de queso o pollo, servidos con zanahorias, ejotes, papas y queso espolvoreado; el fiambre potosino; las gorditas Morales y el Saucito; así como las famosas "enchiladas potosinas", hechas con chile rojo y servidas con frijoles refritos y guacamole. Entre sus postres más exquisitos se encuentran el queso de tuna y los dulces elaborados con leche de cabra, como natillas y cajetas.



Alfajores.  
Origen: San Luis Potosí. 18

Los tamales de la Huasteca son diferentes a los del altiplano. Los primeros se hacen en hojas de plátano, y los otros en las de maíz. Hay de piña, camote, hasta sumar más de 200 variantes.



La dulcería y los postres es punto aparte, algo muy típico es el queso de tuna, los alfajores (formados con una hoja de harina en donde se ponen semillas molidas con piloncillo); en las festividades se preparan pasteles de nopal, dulces de garambullo, panecitos de pulque, gelatina de tuna, capirotadas blancas y de piloncillo, por citar algunos. Y en cuanto a las bebidas encontramos el coloche, que se prepara con tuna fermentada; el jobito, es a base de ciruela amarilla. También hay pulque y mezcal, así como las famosas aguas frescas de membrillo, nopal, piña, etc.

En la ciudad puede usted deleitarse con sus tradicionales "*enchiladas potosinas*" que son una especie de quesadillas en masa molida con chile rojo. Este platillo es tan conocido que diversas familias potosinas se han dedicado con éxito a su comercialización dentro y fuera del País.



Enchiladas potosinas.  
Origen: San Luis Potosí. 17

La riqueza culinaria del estado es muy variada y va desde las ensaladas de cabuches de la zona desértica (hechas a base de una flor de cactus), hasta el plátano jamaico (preparado al horno y en dulce); de la región huasteca su tradicional zacahuil (tamal de un metro aproximadamente elaborado con maíz, chile rojo, carne de puerco o pollo y se cocina en un horno especial. Es también muy sabrosa la cecina huasteca así como los productos lácteos de la región.

En cuanto a postres, se cuenta con el original "queso de tuna", una especie de ate del fruto del nopal molido y hecho pasta, moldeado para poder comerlo a rebanadas. En este estado se produce el piloncillo, producto clásico de las zonas cañeras y elemento básico para elaborar infinidad de dulces o mieles.

Por último se cuenta como bebida al original mezcal, que ha ido tomando fuertemente terreno dentro de la industria vitivinícola de nuestro País, es una variante de maguey y aguardiente que se obtiene de la fermentación y destilación de las cabezas de esta planta.



#### 2.14 TLAXCALA

Los hombres prehistóricos, nómadas por definición, se alimentaban con vegetales silvestres que recolectaban y con las presas de la caza y la pesca. Posteriormente la agricultura ató a los hombres a sus lugares de origen y con ello quedaron atrás las fogatas de efímeros campamentos; se inició entonces una de las manifestaciones culturales que diferencia a los hombres de los animales e incluso que define el perfil característico de un pueblo frente a otro: la cocina.

Aunque las primeras noticias de cultivos agrícolas en Mesoamérica datan del año 6000 a.C., no es sino hasta el periodo Preclásico cuando se pueden identificar los vestigios que remiten a los primeros pasos de la culinaria. En Tlaxcala, como parte del Altiplano Central, el Preclásico se ubica entre los años 1800 a.C. y 100 d.C., y es durante ese lapso cuando surge y se desarrolla la alfarería, es decir el barro esculpido con las manos y cocido con leña que se convierte en trastos y utensilios para guisar y para guardar los alimentos. Ya en las formidables pinturas murales de Cacaxtla se ven, entre otros motivos, plantas de maíz y alimentos de origen acuático, como peces, caracoles y tortugas.

El pueblo tlaxcalteca fue un pueblo de guerreros indómitos, y a la par de sus atributos bélicos ostentaban también la elegancia en el hablar del idioma náhuatl, delicadeza que en otra vertiente llegaba al ámbito de la cocina. Los valientes tlaxcaltecas se enfrentaron al imperio mexica, por lo que fueron aislados geográficamente; esto los privaba de diversos alimentos importados de otras provincias, como la sal marina y el cacao del sureste. Dicho bloqueo obligó a los tlaxcaltecas a desarrollar aún más su imaginación y así aprendieron a aprovechar todos los recursos alimenticios locales.

La cocina tlaxcalteca es, como las otras cocinas mexicanas, una gastronomía mestiza, aunque con una gran dosis indígena, pero el mestizaje culinario no podía darse sin el previo



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



mestizaje racial. El primer paso lo dieron los gobernantes de Tlaxcala cuando dispusieron que varias doncellas indias de la aristocracia de su pueblo, hijas de sus propias familias, fueran entregadas para ser esposas de los conquistadores, y así recibieron la simiente y el apellido de los conquistadores. En las casas de esos primeros forasteros y sus cónyuges tlaxcaltecas brotaron los primeros frutos de ambos mestizajes: niños y guisos de nueva estirpe.

El convento de la Asunción en Tlaxcala está considerado como uno de los primeros en el continente americano y es muy probable que allí y en otros recintos religiosos se haya desarrollado también el mestizaje de las cocinas española y autóctona.

La historia colonial de Tlaxcala, por otra parte, estuvo asolada por periódicas hambrunas y terremotos. Fueron terribles las hambres que se padecieron en 1610, 1691, 1697 y otras más a finales del siglo XVIII. La epidemia de 1694 diezmó a los tlaxcaltecas y la inundación provocada por el río Zahuapan en 1701 fue fatal para la agricultura. Aún sin reponerse, en 1711 sufrieron un terremoto que afectó los principales edificios virreinales de la ciudad, pero el pueblo indomable nunca se doblegó. Su territorio fue declarado estado libre y soberano en 1856.

Tlaxcala es la entidad más pequeña de la República Mexicana, pero asimismo es la más densamente poblada. La mayor parte del estado son llanuras erosionadas cortadas por barrancas y sólo destacan hacia el norte algunas áreas boscosas. En esta región del país las primeras plantas alimenticias domesticadas fueron, entre otras, la calabaza, el aguacate y por supuesto el maíz, cuyo tatarabuelo milenario, el teozintle, se ha podido ubicar arqueológicamente en Tehuacán; esos alimentos se aunaron a algunas especies silvestres de frijol, chile y amaranto. Las limitaciones territoriales y ecológicas del estado han sido un gran reto para su población desde siempre; por ello los tlaxcaltecas aprendieron a comer un sinnúmero de especies de flora y fauna local.

El universo de los alimentos indígenas tlaxcaltecas constituye una larga nómina expresada por lo general en náhuatl o en mexicanismos: va desde las tlatlapas, los xocoyoles y los



nopalachitles, hasta el huaxmole, el texmole y el chilatole; desde el techalote, los tlaxcales y el ixtecocotl, hasta el teschinole, las amaneguas y el chilpoposo; pasando desde luego por los conocidos escamoles, los tlatloyos, los huazontles y el huitlacoche. Quedaría inconclusa esta reseña si no mencionáramos a los insectos que deleitan el sentido del gusto: los xahuis o gusanos del mezquite, los gusanos y picudos del nopal, las hormigas mieleras y los gusanos de laguna. Sería imposible que esta publicación comprendiera semejante universo gastronómico; lo que sí encontrarán los lectores es una excelente muestra representativa.

La cocina tlaxcalteca está marcadamente dividida en dos regiones: el norte, cuyo eje es el maguey (esto es: barbacoa que se cubre con sus pencas, mixiotes que se envuelven con la cutícula de las mismas pencas, aguamiel y pulque, chinicuiles o gusanos rojos de la raíz y meocuiles o gusanos blancos de las pencas, las flores del maguey o hualumbo y el quiote o tallo). En la región sur imperan los tamales, los moles y las verduras.

Como en la mayor parte de México, en Tlaxcala la comida puede ser cotidiana, festiva o ritual: la primera no desmerece por su sencillez; la festiva atiende asuntos sociales que giran alrededor del ciclo de la vida –bautizos, bodas y funerales–, y la ritual está estrechamente vinculada a las celebraciones patronales de los pueblos.

Momento y lugar de ágapes populares de alta calidad son estas efemérides, fiestas rituales de nuestro pueblo: el tercer lunes de mayo por la Virgen de Ocotlán, patrona de Tlaxcala; el 15 de agosto por la Asunción de la Virgen, en Huamantla, con floridos tapetes multicolores; el 29 de septiembre por San Miguel Arcángel, en San Miguel del Milagro; y por supuesto los Días de Muertos, con sus ofrendas que han de alimentar primero a los parientes difuntos y luego a sus deudos, que disfrutando la vida y los platillos esperan su turno.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
**ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO**



En las fiestas tiene un lugar destacado el pan de trigo y en la región de los magueyes se usan asientos de pulque para la panificación artesanal. Asimismo, los moles, en sus múltiples versiones, tienen un papel ubicuo en las festividades de todo tipo.

En esta revista encontrarán los lectores esa semilla de insospechadas cualidades nutritivas que es el amaranto y que lo mismo aparece en el dulce de alegría y en las tortitas de camarón, que en un exótico atole. El huitlacoche lo probarán aquí con los ojos en una crema, en tlatloyos con frijol y en mole con lomo de cerdo. Y se hallarán otros moles, como el colorado y el mole de olla al epazote. El pasmoso mundo de los tamales aquí se ve representado con los de masa verde y de ombligo. No faltan los lácteos, como el queso panela de Tlaxco y un requesón al epazote. Además de antojitos y platillos tan oriundos de Tlaxcala como las tlatlapas y la sopa de malvas, se apreciará el mestizaje cultural de este pueblo a través de una omelette y unas crepas de setas, de reminiscencia francesa, o dos postres italianos –gaznates y merengues– y uno más que sintetiza lo mesoamericano con lo árabe: tamales de piñones. No podían faltar tampoco los mixiotes de carnero, la barbacoa con su salsa borracha (por el pulque que contiene) y el pulque curado.

Y lo mismo que las “alfombras” huamantlecas que forman mosaicos con flores y aserrín de todos los colores del arcoíris, así de efímero, deslumbrante y maravilloso es el arte gastronómico de Tlaxcala.



### 2.15 VERACRUZ

La gastronomía veracruzana es el resultado de la fusión de los ingredientes prehispánicos con los sabores de los condimentos traídos por los españoles a estas tierras.

Platillos como el famoso "pescado a la veracruzana", las tortitas de hueva de lisa, las cazuelas de mariscos, los pulpos a la marinera, el arroz a la tumbada, las empanadas de camarón, los tamales costeños y de anís.



Cazuela de mariscos.  
Origen: Veracruz. 19

Y sus típicas bebidas: los toritos, las glorias, los diablitos, el popo (bebida hecha con cacao y arroz), el exquisito café con leche, el café veracruzano que podrá saborear en lugares como Los Portales o en La Parroquia.



## 2.16 ZACATECAS

La gastronomía zacatecana destaca por su variedad y rica sazón. Entre sus platillos típicos se encuentra: asado de Boda, llamado así porque es muy tradicional servirlo en las bodas de la región; está preparado con lomo de cerdo cortado en trocitos y una salsa roja de chile ancho frito en manteca. Este platillo se recomienda acompañarlo con un mezcal de Huitzila, una de las bebidas típica de Zacatecas, además del aguamiel y el tenampa.

Otros platillos que conquistan hasta los comensales más exigentes son la birria de carnero, el pozole rojo, las enchiladas, la carne adobada, las gorditas rellenas de guisado,

Y entre los postres destacan, las cocadas, las melcochas, los ates de guayaba y membrillo, los jamoncillos de leche y el queso de tuna.



### UNIDAD 3. PLATILLOS TRADICIONALES PRODUCTO DE LA EPOCA COLONIAL

Dicen que a México se lo puede conocer a través de su gastronomía. Que la cocina es uno de los caminos para adentrarse en su historia, tan rica como la diversidad de sus platillos a los que invariablemente envuelve la tortilla de maíz y adereza el chile (ají): los acompañantes omnipresentes de las comidas mexicanas.

La cocina tradicional mexicana esta basada en el intercambio de ingredientes indígenas y europeos, aunque mantiene un fuerte predominio prehispánico. A pesar de todo, la modernización no ha logrado cambiar los fuertes lazos que distinguen a los mexicanos; así, las nuevas generaciones viajan por el mundo, para compartir lo que es parte fundamental de sus vidas.

Uno de los temas recurrentes en las conversaciones de los mexicanos es la comida. No sólo porque constituye una actividad básica y cotidiana, sino porque la cocina mexicana despierta siempre y en todas partes comentarios elogiosos.

Hablar de la comida provoca, la mayor parte de las veces, nostalgia, casi todo el mundo tiene un recetario heredado de la abuela y los muy antiguos se cotizan a precios altísimos en el mercado y se conservan en lugares especiales de las bibliotecas públicas y privadas. A casi todos nos gusta rememorar los complicados guisos que se cocinaban hasta no hace muchos y a los que la modernidad y el ajetreo de la vida de finales del siglo XX han convertido en recuerdos.

Pero hace poco más de cien años, las mujeres tenían el tiempo, el servicio doméstico y las ganas de preparar grandes comelitones casi a diario. Desde mediados del siglo XVIII fue notoria la influencia que ejercía Francia en la entonces Nueva España. El pensamiento de los filósofos, educadores, literatos y médicos franceses -por sólo mencionar algunas de las disciplinas humanísticas que recibieron ostensible penetración intelectual de los pensadores de aquella



nación europea- caló muy hondo entre los habitantes de la colonia novohispana, el virreinato más floreciente de la metrópoli hispana en América.

Eran tiempos aquellos en que la cultura francesa se dejaba sentir de manera muy importante, y lo elegante, desde el punto de vista de la gastronomía, era tener delante de los ojos, con todo lo que ello implicaba (como lo expresó Salvador Novo con fina ironía) “una minuta redactada en francés, lo que confería una clara superioridad a quien pudiera descifrarla, y le extendía una patente de aristocracia, distinción y mundanidad. ¿Quién iba a pedir un caldo con verduras y menudencias, como el que sorbía y soplabá en su casa, si en la minuta del restaurante podía señalar el renglón que anunciaba lo mismo, pero con el nombre elegante de “petite marmite”? ¿Quién pediría un guisado, si podía ordenar un gigot? ¿Pollo, si volaille? ¿Queso, si fromage? Los franceses poseían el secreto de bautizar con nombres crípticos y desorientadores los muy variados platillos que listaban en sus restaurantes.

Todo lo contrario a esos refinamientos manducatorios era la comida de la clase media mexicana. En la obra *Arte Culinario Mexicano Siglo XIX* (escrita al alimón por Guillermina Díaz y de Ovando y Luis Mario Schneider) queda asentado que Guillermo Prieto, autor del valioso documento histórico titulado *Memorias de mis tiempos*, describe lo que comía y bebía la clase media que tenía un buen pasar, así como el yantar del común de los mortales. De los primeros Guillermo Prieto refiere que solían hacer de tres a cuatro comidas, comenzando con un chocolate con agua o con leche, al despertar. Más tarde, a las diez de la mañana se almorzaba asado de carnero o de pollo, rabo de mestiza, manchamanteles, o alguno de los muchos moles. La comida, entre la una y las dos, se componía de sopas de arroz y fideo, puchero rebosante de nabos, coles, garbanzos y ejotes. La cena se reducía a un mole de pecho y un lomo frito salvado del puchero. La clase pobre se contentaba con frijoles, tortillas y chile, y en los días de buena suerte con el nenepile, la tripa gorda, el menudo y algunas otras cosas.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



Así entonces, la cocina de México reúne tradiciones gastronómicas milenarias de origen indígena, a las que se añadieron, a partir de la Colonia, los aportes de la rica gastronomía española.

Si aquí se propusiera el rastreo de todas las influencias que recibió la cocina mexicana, esta introducción se convertiría en una lista de gastronomías nacionales.

No existe un concepto único de cocina mexicana, ya que, aunque se mantienen ciertos ingredientes y tendencias comunes entre la diversidad, se establecen diferencias de región en región, y cada estado mexicano posee sus propias recetas y tradiciones culinarias. Existen ciertas obras de la gastronomía local que se han extendido por regiones más extensas o incluso a nivel nacional. Este es el caso de platillos como la cochinita pibil (yucateca), el mole poblano, el pozole (identificado con Jalisco y Guerrero), el cabrito (neoleonés) y así por el estilo, con una lista inacabable.

Por todo lo anterior, siempre es mejor definir a la gastronomía mexicana en plural, como las gastronomías de México. De entre ellas, sobresalen algunas por su riqueza y difusión, pero la relación de las principales tradiciones gastronómicas del país depende de cada gusto. Este conjunto inmenso de cocinas regionales bien diferenciadas se caracterizan todas ellas por un componente indígena básico en sus ingredientes y formas de preparación de los alimentos.

Pero la gastronomía mexicana no sólo está constituida por sus platillos tradicionales. En las últimas décadas ha florecido un movimiento que se ha dado en llamar Nueva cocina mexicana, que retoma las recetas, técnicas e ingredientes nacionales y las combina con los propios de la alta cocina internacional.

Mucho deben las gastronomías mexicanas a la llegada de los españoles. Si bien la Conquista es un período que aún causa ampolla en el orgullo de muchos mexicanos, es necesario



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



decir que buena parte de lo que come un mexicano en la actualidad tomó su forma a partir de ese encuentro entre dos civilizaciones mutuamente desconocidas. Contrario a lo que pasó en otros aspectos de la vida, en los dominios sibarios la tradición europea no desplazó a las nativas. Muy por el contrario, se unió con ellas, se mezcló y dio como resultado la base de una rica herencia gastronómica. Este encuentro tuvo sus implicaciones en ambos lados del Atlántico, en la península, y todavía más allá, donde el cápsicum americano --luego de un largo rodeo-- se convirtió en paprika, y el jitomate, en manzana de oro o manzana del amor.

Así como América aportó nuevos ingredientes al mapamundi gastronómico, el resto del mundo también participó el intercambio de ingredientes sin los que, en nuestros días, sería impensable la cocina mexicana.



### 3. PLATILLOS PRINCIPALES DE LA COLONIA PREVALESCIENTES EN LA ACTUALIDAD

La Nueva Cocina Mexicana 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 reelaborarlo 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. Sea como sea, la cocina mexicana popular y aquella derivada de la intervención de profesionales de la cocina en su manufactura siguen gozando de una gran vitalidad.

Señalemos, por ejemplo, la importancia de algunos platillos más sobresalientes de la gastronomía mexicana que pese a las modificaciones que han tenido con el paso de los años, siguen siendo simbólicos en el ámbito culinario del país.



### 3.1 MOLE

De todos los platillos mexicanos, el mole poblano está considerado como el más representativo de nuestra cocina, el más sabroso, y el más auténtico, un regalo divino y colonial. Es, en muchos aspectos, el símbolo gastronómico de nuestra mexicanidad. La historia de su descubrimiento y preparación es interesante y muy curiosa.

Se dice que en los tiempos del virreinato, el obispo Manuel Fernández de Santa Cruz y Sahagún invitó al virrey de la Nueva España a visitar su Diócesis, ubicada en la ciudad de Los Ángeles, hoy Puebla de Zaragoza, en el Estado del mismo nombre. Como deseaba quedar bien con el nuevo virrey, el obispo llamó a las monjas dominicas del convento de Santa Rosa de Lima, que eran famosas en el arte de cocinar, y les pidió que prepararan un platillo especial, el mejor de todos, para el agrado y la satisfacción del ilustre visitante.

La cocina del convento de las monjas dominicas era una de las más grandes y mejor construidas de Puebla, y se dice que recayó en la monja Sor Andrea de la Asunción la responsabilidad de satisfacer aquel pedido, pues dicha monja era la que tenía mejor sazón y sabía mucho de gastronomía. Sor Andrea meditó durante algunos días el delicado encargo que le habían hecho, hasta que tuvo una inspiración.

Como faltaba casi un mes para la llegada del virrey, dispuso que un guajolote o pavo joven de carne tierna fuera puesto a engordar con nueces, castañas y avellanas. Y así, el día que arribaría el virrey, al amanecer, y auxiliada por otras monjas, Sor Andrea pidió que se sacrificara al pavo y que sus diversas piezas, limpias y cortadas, se colocaran en poco caldo en una bandeja.

La monja escogió entonces cuatro distintas clases de chile: chile ancho, mulato, chipotle, y pasilla, seco y arrugado, y dispuso que fueran molidos cuidadosamente. En una cazuela puso



manteca y cuando empezó a chirriar tostó allí todos los chiles, y en un comal tostó por separado dos puñados de ajonjolí.

En la relación que se conoce de la creación del mole poblano se agrega que la monja sacó de los especieros de talavera clavos, pimientos, cacahuates, canela, almendras, anís y comino, y molió todo, para agregarle dos tablillas de chocolate, jitomates, cebollas y ajos asados. Las monjas que ayudaban a Sor Andrea en aquella faena estaban sorprendidas, pues no imaginaban qué iba a salir de aquella mezcla tan distinta y con tantos ingredientes.

Pero Sor Andrea, muy inspirada, y sin tomarse un minuto de descanso, juntó todas las especies con el ajo y los jitomates, y mezcló todo con los chiles y con unas tortillas duras que tenía en una olla grande y panzuda, y ella personalmente se arrodilló y pacientemente molió en un metate todo finamente, hasta formar una masa espesa.

Enseguida, en una gran cazuela de barro, derritió manteca a fuego lento, quemó romero y tomillo, agregó toda la mezcla negruzca que había molido, vació algunas cucharadas del caldo que había quedado al cocer las piezas del pavo o guajolote, y después de freír levemente las piezas del animal, las agregó al caldo que se había calentado poco a poco. El mole poblano se coció lentamente y empezó a despedir un aroma delicioso y único, al que adornó con el ajonjolí tostado.

Se dice que cuando el virrey, el obispo de Puebla y otros altos prelados probaron aquel nuevo platillo, quedaron fascinados y allí mismo dieron gracias a Dios por aquella nueva auténtica delicia mexicana.

La palabra mole es de origen náhuatl, viene del término molli o mulli y en su acepción original hace referencia a cualquier salsa, aunque en su significado actual se refiere específicamente a un grupo de platillos que tienen algunos elementos en común, como el hecho



de ser a base de carnes o aves, preparados en salsas que pueden ser relativamente simples, hasta bastante complejas en su elaboración.



Mole poblano. 21

Aunque la tradición dice que el mole nace en Puebla, nosotros sabemos que tuvo origen en todo México y ocurrió en todas partes donde tuvo influencia la cultura española, dándose así, el mestizaje de la gastronomía mexicana.

El mole como la cocina Mexicana, es una creación colectiva, producto de un sincretismo cultural que no surgió de la noche a la mañana, ni de una sola persona. Pertenece a la categoría de cocina popular ligada a los productos de la región, a la tradición oral preservada por generaciones, pero al mismo tiempo tiene un espíritu dinámico, innovador y refinado.

Algo de misterio rodea la creación del mole y es dinámico por la gran cantidad de personas que aportaron sus ideas para su creación, innovador porque necesariamente sufrió aportaciones de otras regiones como la canela de Sri Lanka, anís de oriente, clavo de las Islas Malucas en Indonesia, el cilantro de Babilonia, y el ajonjolí, que llegó de los árabes, a través de los españoles; sumado a todo lo anterior, los ingredientes que en ese entonces aportaba la Nueva España como el chile, cacahuate, chocolate, pepita de calabaza, tortillas, etc.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



Y refinado, porque para que exista el mole se necesita que todos los ingredientes deban sufrir una transformación, estos se tienen que asar, tostar, moler, limpiar, pelar, cortar, freír y diluir. La variación del color, aroma y sabor depende de la proporción en que se utilicen los 4 chiles y especias. Así como también, cambia en mucho la personalidad de este platillo los utensilios que se usan como cazuelas, ollas de barro, palas de pino o encino y la forma en que se utiliza el fuego para su proceso. Otro la molienda, que en la antigüedad era a metate con metlapil de piedra.

Por lo tanto, el mole es el resultado de un lento proceso culinario, iniciado desde la época prehispánica y enriquecida durante la colonia, cuando nuestra cocina tuvo el aporte de elementos asiáticos y europeos.



### 3.2 POZOLE

El pozole (Del náhuatl *pozolli*, 'espumoso', de *pozol* 'espuma', o del cahíta *posoli* 'cocer maíz') es un platillo típico de México, que consiste en una sopa de granos de un tipo especial de maíz llamado cacahuazintle, carne, verduras y sal. Otros ingredientes dependen del tipo de pozole que se prepare.

El origen del pozole como se le conoce hoy en día es la fusión de la cocina prehispánica mexicana y la española, pero su antecedente prehispánico variaba en que la carne era de perro, en concreto de Xoloitzcuintle y en ocasiones según marcan las crónicas de la conquista, de carne de los sacrificios humanos.

Cuando el maíz cacahuazintle es cocido, se forma una espuma, lo cual posiblemente haya dado origen al nombre del platillo, pues en náhuatl *pozolli* significa 'espumoso'.

La peculiaridad de este platillo, es que los granos de maíz utilizados son de una variedad particular de grano grande (llamado cacahuazintle), y que tales granos son pre-cocidos en una solución ligera de agua con óxido de calcio (cal). Este precocimiento de un par de horas, causa que los granos de maíz pierdan la cáscara fibrosa que los cubre de manera natural. Una vez finalizado el precocido de los granos de maíz, se elimina la solución de cal y se lava los granos, para proceder a un segundo cocimiento intensivo (de varias horas), hasta lograr que los granos de maíz estallen debido al cocimiento. Aunque el proceso de estallido es análogo al que ocurre con las palomitas de maíz, no debe creerse que pueda percibirse claramente cuando éste ocurre. El maíz sobre-cocido simplemente se fractura progresivamente durante el cocimiento, y adquiere una forma similar a la de una flor, con el pedúnculo del grano al centro. Una vez que los granos de maíz han estallado, es posible agregar los cárnicos para que el guiso adquiriera el gusto de la carne.



La carne utilizada comúnmente es de cerdo o pollo, aunque a veces se usan pescado o mariscos. El pozole vegetariano sustituye la carne por gluten, hongos o champiñones.

El proceso de preparación del pozole es largo, aunque sencillo. Es una comida típica, aunque no exclusiva, de las fiestas y celebraciones, pues es posible preparar con facilidad cantidades importantes para satisfacer a una gran cantidad de personas. El pozole es similar a otro platillo mexicano, el menudo, que también es una sopa con maíz cacahuazintle y verduras.

En nuestros tiempos, el pozole es platillo difundido en casi todo el país, los más famosos son los de Sinaloa, Jalisco, Michoacán, Nayarit, Colima, Guanajuato y Guerrero. Entre los que se destaca, desde luego, el pozole blanco que es el básico, de donde se derivan los demás.



Pozole. 22

En su trayectoria de varios siglos por la historia de México, el pozole se ha modificado según los ingredientes y gustos de cada región. En el estado de Guerrero se le agrega tomate verde, en Michoacán se le agrega chicharrón, en Colima queso blanco y en las zonas costeras se le agrega sardinas. La receta mejor conocida es la de Jalisco, se prepara con cerdo y chile ancho.



### 3.3 TAMAL

Los Tamallis son un alimento con mucha historia. Sus raíces se encuentran en la época precolombina, en el mundo náhuatl, en el que el maíz era parte fundamental de la alimentación y es también el principal ingrediente de este platillo, cuyo nombre significa envoltorios de maíz.

Con la llegada de los españoles se enriqueció la preparación de los Tamalli y se introdujeron por primera vez rellenos de pollo, cerdo y res, además de vegetales y hierbas que fueron exitosamente cultivados en América. Otros ingredientes de gran importancia fueron el chile, el chocolate y el mole que en manos expertas, convirtieron la degustación en una experiencia incomparable, casi ritual.

Pero la esencia del tamal es el maíz que, al ser mezclado, da lugar a tres variedades de masa: colada, batida tradicional y canaria, todas ellas manejadas por nuestra empresa. Tamalli ha recuperado estos conocimientos conservando el ritual de aquellas cocinas precolombinas, pero ahora introduciendo técnicas y sabores contemporáneos capaces de seducir a los paladares más sofisticados.

El tamal (del náhuatl *tamalli*, que significa *envuelto*) es un nombre genérico dado a varios platillos americanos de origen indígena preparados generalmente con masa de maíz cocida normalmente al vapor, envuelta en hojas de la mazorca de la misma planta de maíz o de plátano, bijao, maguey, aguacate o incluso papel aluminio o plástico.

Existe evidencia de que las culturas predominantes en México que llevaron el maíz a otras culturas y regiones, también llevaron consigo platos y formas de cocinar el maíz. Siendo el tamal un método sencillo de cocción del maíz, es posible pensar que podría haber sido inventado en alguna de las posibles regiones origen del maíz, es decir desde México, hasta Suramérica y de ahí llevado a otras culturas y regiones.



Los tamales son descritos en México por Fray Bernardino de Sahagún en Historia General de las cosas de Nueva España a principios del siglo XVI... “Comían también tamales de muchas maneras; unos de ellos son blancos y a manera de pella, hechos no del todo redondos ni bien cuadrados... Otros tamales comían que son colorados...” Fray Bernardino de Sahagún.

Sahagún y otros autores hacen referencia al tamal no sólo como comida de la gente común, sino de los nobles, de los sacerdotes en ceremonias especiales de ayuno. La evidencia arqueológica muestra al tamal como parte de la vida cotidiana de algunas culturas de México en la época prehispánica, además de usarse en rituales religiosos, en ofrendas y tumbas. En el caso de los mayas, hay esculturas y pinturas de los períodos mayas clásico y postclásico temprano.

En ningún país existe tanta diversidad de tamales como en México. Cada región y estado tiene ciertos tipos de tamales, tantos que su variedad se calcula entre 500 y 5,000 en todo el país. Algunos expertos estiman el consumo de tamales en cientos de millones anuales.

En el México antiguo, los tamales tenían una gran importancia cultural, además de gastronómica, en la época de los aztecas. Uno de los rituales más significativos para los aztecas era la fiesta del *Atamalqualiztli* (Ingesta de los tamales de agua). En esta festividad, que duraba siete días, se realizaba una especie de ayuno, en donde únicamente se comían tamales simples de masa, cocinados al vapor, sin chile ni sal u otras especies o aderezos. Este festival se realizaba cada ocho años, por considerarse ésta la vida ritual del maíz, durante la cual había sido desollado con sal y cal, trabajado y aderezado con chile. Durante el ritual se libraba al maíz, al menos por esos días, de esa tortura. También en la festividad de *Izcalli*, al final del año, las mujeres distribuían tamales a sus vecinos y familiares desde el amanecer. Las familias se reunían además a consumir tamales en esta festividad. En esta misma festividad se realizaba el ritual del *Huauhquiltamalqualiztli*, donde se preparaban tamales especiales de amaranto llamados *huauhquiltamalli* o *chalchihuatamalli*. Algunos de estos tamales se ofrecían al dios del fuego y a



los difuntos, y otros se consumían muy calientes, junto con caldo de camarones o acociles. Los jóvenes ofrecían al dios del fuego animales que ellos mismos cazaban, y los sacerdotes les entregaban a cambio tamales calientes cocidos, simbólicamente transformados por el fuego.

En los rituales religiosos, se consideraba a los tamales como el equivalente simbólico a la carne humana, y la olla donde se preparaban (*comitl*), simbolizaba el vientre materno.



Tamales. 23

También se usaban los tamales en los rituales de matrimonio, en donde después del amarrado de túnicas, la futura suegra le daba a la novia cuatro bocados de tamales, y luego la novia le daba de comer a su novio. También después del nacimiento de un niño, se hacían ofrendas de tamales. Además, los tamales secos al sol eran parte de los alimentos suministrados a los guerreros en campaña contra otros reinos o ciudades.

Actualmente, los tamales son parte importante de la dieta de los mexicanos, y muy populares en las fiestas y celebraciones. Los tamales en México se pueden clasificar principalmente de cuatro maneras: por su envoltura, por su tamaño, por sus ingredientes y por su relleno.

Por su envoltura: Es más común envolver los tamales en hoja de plátano para la cocción en el sur y sureste del país (por ejemplo, en los estados de Oaxaca, Yucatán, Chiapas y Tabasco), mientras que en el resto del país es más común envolverlos en hoja de maíz. El zacahuil no se envuelve, sino que se prepara en una tina de metal.



Por su tamaño: Casi todos los tamales tienen el mismo tamaño, que depende del tamaño de la hoja de maíz. Sin embargo, las corundas son más pequeñas y el zacahuil mucho más grande que un tamal normal.

Por sus ingredientes: Existe una gran cantidad de variedades de tamal, entre 500 y 5000. La diferencia más clara existe entre los tamales dulces y los salados, pero existe una gran diferencia en los ingredientes de los tamales, como por ejemplo los chiles que se usan, las carnes, las frutas o verduras del interior del tamal.

Por su relleno: Algunos tamales solo llevan masa aderezada con sal, azúcar, chile, especias o salsa, mientras que otros llevan un relleno muy amplio y rico de carne, verduras, frutas, etc., en donde la masa solo va alrededor de este relleno. Incluso algunos tamales no llevan masa de ningún tipo, solo el relleno envuelto en la hoja de maíz, pero también se consideran tamales.

Corundas, tamales de Michoacán y nacatamales. Las corundas son originarias del estado de Michoacán, pero conocidas por todo el occidente de México, como los estados de Jalisco y Colima. La palabra *k'urhunda* proviene del idioma purépecha, típico de los indígenas de la región, y se traduce en castellano como tamal. Las corundas son sencillas, se hacen con verduras, queso y tequesquite revueltos con la masa, y se envuelven en la hoja de la planta del maíz, dándole una forma triangular cónica o piramidal. Además son generalmente más pequeñas que los tamales típicos del resto del país. El maíz usado para la masa muchas veces ha sido hervido en cenizas en lugar de cal. Se acostumbra servirse con crema y salsa verde o roja. Es el componente principal de la *sopa de corundas* y acompañamiento de otro platillo típico, el churipo. Cabe mencionar una variante de las corundas: las *charikurindas*, cuyo ingrediente principal es el frijol en lugar del maíz, pero igual en los demás sentidos. Además de las corundas, en Michoacán se acostumbra hacer tamales rellenos de carne y chile, similares a los tamales típicos del resto del país, aunque los



michoacanos les llaman *nacatamales*. El *uchepo* es otro tamal típico del estado, generalmente de tipo dulce.

Tamales asturianos. La comunidad asturiana radicada en México creó un mestizaje culinario poco conocido para los mexicanos dando forma a un nuevo tamal llamado tamal español o asturiano. La masa se hace al moler granos de maíz cocidos con cal (nixtamal). Luego se condimenta y se unta en hojas húmedas de maíz. Se le agrega un relleno de jamón serrano con carne de cerdo, aunque también puede llevar tocino o queso manchego y frijoles conocidos como fabas. La carne de estos tamales puede sazonarse con un poco de tequila o licor de almendras antes de cocinarse. Luego se enrolla la hoja de maíz y se cuecen a vapor.

Tamales chiapanecos. En Chiapas también hay regiones indígenas donde se hacen tamales con hojas de plátano, al estilo de los indígenas Mayas en las fiestas navideñas y el año nuevo. Al norte, sur y el este del estado es donde se encuentran los tamales típicos.

Tamales de chipilín. Estos tamales son de la región Olmeca de México, es decir, Tabasco. Consisten en una masa martajada revuelta con hoja de un arbusto llamado chipilín, de sabor sui géneris, pues va acompañada de hebras de carne de cerdo o de pollo envueltas en hoja de plátano. Se acompañan con salsa roja picante o salsa únicamente de tomate.

Tamales de la Ciudad de México. Los tamales típicos en la Ciudad de México son de masa de maíz y envueltos en hoja de maíz, aunque también los hay en hoja de plátano. Pueden llevar salsa verde o roja, carne de puerco o pollo, rellenos de queso, rajas y salsa, o dulces. Se pueden encontrar en puestos ambulantes, en restaurantes de comida mexicana, o distribuidos en una olla vaporera sobre un triciclo impulsado por pedales. Se acompañan de forma típica con atole, champurrado o algún refresco. Casi siempre se consumen para el desayuno o la cena. En esta ciudad los tamales también se consumen dentro de un pan de harina de trigo (del tipo bolillo o telera). Esta combinación es conocida como guajolota o *torta de tamal*. Además de ser muy



sabrosa, esta combinación es práctica para consumirse mientras uno va caminando o en algún medio de transporte.

Tamales dulces y de elote. Los tamales dulces, están hechos con masa de maíz endulzada y rellenos de miel, mermelada de guayaba, fresa, piña, membrillo u otra fruta, y pueden tener pasas, nueces y cacahuates. Están envueltos en hoja de maíz y generalmente son de color *rosa mexicano*, parecido al magenta, aunque en raras ocasiones se pintan de color amarillo, verde limón o morado con colorante vegetal. Esta coloración sirve para distinguirlos de los tamales salados, para hacerlos más atractivos para los niños, y para darles una seña de identidad mexicana. Aunque casi siempre están disponibles, se acostumbran más en los cumpleaños de los niños. Los *tamales de elote* también son de sabor dulce, y están rellenos únicamente de masa de maíz endulzada, envueltos con hojas verdes de elote. A veces contienen algunos granos de elote.

Tamales en el Noreste. Son más delgados que los del resto del país. También se elaboran con masa de maíz en hoja de mazorca de la misma planta con guisado de carne. La masa se hace al moler granos de maíz cocidos con cal (nixtamal). Luego se condimenta y se unta en hojas húmedas de maíz, se agrega el relleno de carne, por lo común de puerco aunque también puede ser res o pollo, frijoles cocidos y queso, o guisado de vegetales; se enrolla la hoja y se cuece.

Tamales mayas y yucatecos. La gastronomía de Yucatán incluye una amplia variedad de tamales, casi todos envueltos en hoja de plátano. Se rellenan con la masa de maíz y carne de cerdo molida, pollo o bien cochinita pibil. La cochinita pibil es un guiso hecho de carne magra deshebrada de cerdo en un caldillo de axiote, jugo de naranja agria y otras especias. Entre los diferentes tamales yucatecos están los *vaporcitos*, pequeños y cocinados al vapor, rellenos de carne molida o pollo, también los hay rellenos de espelón; los *horneados*, de tamaño más grande y consistencia dura, rellenos de carne deshebrada de cerdo o pollo; los *colados*, cuya masa se hace pasar por un colador para que su consistencia sea muy suave, rellenos de pollo deshebrado y se sirven con salsa de tomate encima. También hay tamales para ocasiones especiales como el *brazo*



*de reyna*, relleno de chaya, pepita (semilla de calabaza) y huevo duro, que se acostumbra comer durante la vigilia de cuaresma previa a la pascua. Otro es el "pibipollo", *pib* o *mucbi-pollo*, que se acostumbra comer en noviembre para el día de muertos; es un tamal horneado pero mucho más grande y se va cortando en trozos que se reparten a todos, como si fuera un pastel, acompañados de salsa de tomate roja y chile de árbol. Hay pueblos yucatecos donde se preparan los *chanchamitos*, tamales pequeños envueltos en hoja de maíz cuya masa se prepara con achiote y se rellenan con cuadritos de carne de cerdo o pollo.

Tamales oaxaqueños. Propios del estado de Oaxaca y tradicionalmente elaborados con masa de maíz y envueltos en hoja de plátano, existen también envueltos con hoja de maíz aunque son menos comunes. Generalmente de cerdo o de pollo con mole negro, pueden ser también de carne de iguana. También pueden ir rellenos de mole amarillo y chipilín. Muchas veces son servidos en un plato hondo, cubiertos con frijoles refritos aguados y crema.

Tamales sinaloenses. Además de los típicos tamales sinaloenses, hechos con chile colorado, en el estado de Sinaloa se cocinan otros tamales típicos, como los *tamales tontos*, hechos únicamente de masa, sin carne u otro relleno; y los *tamales barbones*, típicos de la ciudad costera de Escuinapa, al sur del estado, hechos de camarón y en donde la cabeza y las *barbas* del camarón sobresalen del tamal. Los *tamales de Brasil*, son una receta prehispánica de los indígenas totorames, en donde se cuecen en agua a la leña para que dé un color rojo a las hojas y la masa, y puede contener carne o solo masa. Los *tamales de tortilla* se hacen con tortillas viejas endurecidas que se ponen a remojar con un poco de canela y pasas. Otros tipos de tamales típicos son los tamales *tatoyos*, hechos de frijol, y los tamales de camarón seco. También los *tamales nixcocos* o colorados, cocinados con una rajita de Palo de Brasil, que en ocasiones se rellena de colache de calabacitas o quelites, y en ocasiones se cuecen con cenizas.

Tamales sonorenses. Los tamales sonorenses son delgados y de mediano tamaño. La masa se muele en el nixtamal, luego se condimenta y cuece la carne con la cebolla y dos ajos. Los chiles



rojos o guajillos se limpian, se remojan en agua caliente y se licuan. Se unta en hojas húmedas de maíz la masa, se le agrega el relleno con carne de cerdo, res, pollo o carne molida con zanahoria y chícharos. Son muy picosos y las hojas de maíz muchas veces quedan pigmentadas con el color del chile.

Zacahuil. Probablemente este el tamal de mayor formato y volumen. Conocido también como *tamal de fiesta*, es propio de la región Huasteca, que abarca las zonas montañosas de los estados mexicanos de San Luís Potosí, Tamaulipas, Veracruz, Hidalgo y Querétaro, por los que atraviesa la Sierra Madre Oriental. Este tamal, que se prepara en una tina de metal, puede llegar a medir tres metros y pesar hasta 50 kilos. Por su tamaño, se cuece en un horno horizontal de tierra (barro) calentado con brasas de leña. La masa, que es de maíz martajado, es decir maíz ligeramente molido, deben de quedar trozos sin moler (a diferencia de la mayoría de tamales en que el maíz se muele mucho más), se pinta de un ligero color rojo con un polvo de chile seco. Regularmente se rellena de carne de puerco o pollo, poniéndolo a cocer con trozos de hueso para que suelte el jugo de estos, aunque esto puede variar a solicitud de los clientes. Es muy común encontrarlo en las plazas de los pueblos desde muy temprano, los días sábados y domingos. Es un platillo que se sirve en porciones abundantes en un plato hondo, sobre una hoja asada de plátano, y se come con cuchara. Puede ser de manera caldosa o u poco más seco, Se acompaña con chiles jalapeños, filetes de cebolla y rebanadas de zanahorias, todo esto encurtido en agua con vinagre y especias. Como se trata de un platillo que regularmente se toma como desayuno, es común acompañarlo con café de olla, que es un café negro endulzado con piloncillo y canela.



### 3.4 COCHINITA PIBIL

La cocina yucateca es el delicioso resultado de un mestizaje culinario que combina influencia europea y criolla. Los deleites culinarios de la cocina típica yucateca están hechos de una exquisita mezcla de sabores mexicanos y europeos. Un poco de historia explicará la fuerte influencia europea: en un tiempo, la Península de Yucatán fue considerada una tierra de difícil acceso y muy alejada del resto de México. El terreno montañoso y los pocos caminos aislaron a la Península.

Teniendo puertos y tratos culturales y comerciales con Europa (especialmente Francia), Nueva Orleans y Cuba, los yucatecos se vieron gratamente influenciados en el vestido, la arquitectura y la cocina, por estos países y ciudades. El mestizaje culinario, dio como resultado algunos platillos de inigualable exquisitez

Yucatán, tierra de mayas, sol, historia y magia del tiempo, donde el viento besa la tierra y duerme en el silencio de las piedras; se localiza al sureste de la República Mexicana, en la Península del mismo nombre. Colinda con los Estados de Campeche y Quintana Roo.



Tacos de cochinita pibil. 24

Los mayas de la península de Yucatán son el segundo pueblo mesoamericano de México en términos numéricos y son los herederos de la que es considerada como la civilización más deslumbrante de la América precolombina. Entre las regiones indígenas de México, la península yucateca ocupa un sitio privilegiado por lo que a riqueza humana y cultural toca.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



Luego de la conquista española se inició en Yucatán una importante fusión cultural que en lo culinario dio origen a dos corrientes gastronómicas: una netamente española, sólo que modificada por el medio e ingredientes locales, y otra maya que conservó sus elementos tradicionales pero que recibió influencia europea, sobre todo por parte de los religiosos encargados de evangelizar.

Dueño de una riquísima cocina, resultante de dos culturas, la maya y la hispana, su evolución ha sido larga hasta concretar las fórmulas felices, lo que constituye la comida yucateca. Se dice que Yucatán fue el primer lugar en el continente americano donde los aborígenes probaron la carne de cerdo, de ahí que ésta haga presencia en varios platillos como son la famosa "cochinita pibil".

En la trilogía del faisán, el venado y el jabalí, condimentados con el achiote y las especias venidas de ultramar, se adivinan los orígenes de un gusto gastronómico que llega hasta nuestros días, y en el que aparecen con sorprendente versatilidad los platillos de una cocina famosa en México y en el mundo.

La cochinita pibil es un platillo mestizo, aunque su origen está en lo prehispánico. Hoy, este delicioso platillo lo tienes a tu alcance en esta tu ciudad. La cochinita pibil es el más famoso platillo originario de Yucatán. La extraordinaria variedad gastronómica de esa región se debe al resultado del mestizaje que combinó las tradiciones mayas con las influencias europeas. Durante mucho tiempo, la Península de Yucatán era una tierra de difícil acceso por tierra, debido a esto se mantuvo alejada del resto de México; pero sus puertos y tratos comerciales la mantuvieron en constante intercambio con Europa y Cuba. De este extraordinario mestizaje resultó una deliciosa combinación del cerdo originario de España con los condimentos y técnicas de cocción Prehispánicas, disfrutado en nuestros días en la forma de cochinita pibil.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



Este platillo se prepara con carne de cerdo adobada en achiote y envuelta en hojas de plátano, tradicionalmente se cocina dentro de un hoyo en el suelo sobre piedras calientes, pibil en lengua Maya significa “bajo tierra”. Esta preparación, como muchas otras recetas mexicanas, tiene orígenes prehispánicos, y aún se conserva en la técnica de cocción dentro de hornos de tierra, hoyos con piedras calentadas durante horas a la leña. El achiote es un árbol oriundo de América Central y México, con la capacidad de crecer en distintos tipos de suelo y soportar sequías prolongadas. Produce un fruto en forma de cápsula, de 5 centímetros de largo, cuando madura descubre semillas rojas, éstas se mezclan con otras especias para formar una pasta anaranjada, la cual se convierte en el característico condimento de extraordinarios platillos. Curiosamente, además de su valor culinario, este condimento se utilizaba por los mayas como repelente de insectos y como colorante de productos lácteos, barnices y tejidos. También se utiliza como pintura corporal y facial para rituales religiosos. Se le atribuyen propiedades terapéuticas como agente astringente, antibacterial, antiinflamatorio y cicatrizante.

La receta tradicional de la cochinita pibil exige forrar una charola con hojas de plátano sobre las cuales se colocan la pierna y lomo de cerdo. El achiote se disuelve en jugo de naranja y se agregan las especias, con lo que se baña la carne hasta que quede completamente impregnada. Esto se deja marinando durante al menos ocho horas.

Después, la carne se envuelve en las hojas de plátano y se cocina bajo tierra hasta que la carne esté completamente blanda. Este manjar se disfruta en tacos o tortas, acompañado de cebollas curtidas en vinagre y la salsa del típicamente yucateco chile habanero, uno de los chiles más picantes del mundo.

La fusión de culturas enriqueció este plato, no únicamente al incorporar otro tipo de carne como el cerdo, sino también muchos sabores a través de distintos condimentos.



### 3.5 CHILES EN NOGADA

La comida mexicana fue producto de un mestizaje entre los usos y alimentos indígenas. Al consumarse la Independencia, en 1821, llegaron extranjeros de Europa y Estados Unidos, muchos de los cuales se establecieron en México e introdujeron algunas de sus costumbres alimenticias.



Chiles en nogada. 25

Pero, como sucede con la comida, las costumbres se mezclaron y junto a esas exquisiteces extranjeras importadas aparecieron las mancerinas de plata para el chocolate, las vajillas de talavera, las cazuelas y los jarros. Los franceses se establecieron en varios puntos de nuestro territorio y abrieron restaurantes donde se servían platillos franceses, quesos, vinos, licores y postres. También crearon las pastelerías. Durante la Colonia llegaron los españoles; se dedicaron al comercio y abrieron los llamados cajones de ropa, donde se vendía también mantelería y encajes para el servicio de mesa. Instalaron molinos de nixtamal para procesar el maíz utilizado en las tortillerías, así como los molinos de trigo con cuya harina se preparaba el pan. Con los ingleses llega el té, no tan popular en el país, las carnes asadas a medio cocer, sangrantes y, por lo tanto, poco duras, contrarias a las viandas suaves acompañadas con salsas que tanto le gustan al mexicano. Desde la declaración de la Independencia empezaron a visitarnos los estadounidenses; durante la invasión de 1847 se instalaron en cantinas y bares a su estilo y seguramente consumían whisky, destilado de grano. Los alemanes plantaron cafeteros en las zonas donde podía producirse ese estimulante y los sembradíos de café aparecieron en los estados de Chiapas, Tabasco y Veracruz.



La aparición de los famosos chiles en nogada coincide con la etapa de la Independencia Nacional y la reafirmación de la soberanía. En 1821, año de la consumación de la Independencia, el espíritu patriótico de los mexicanos y los hechos históricos fueron definitivos para el país. Ese año recibió el apelativo de "trigarante", ya que fue durante el mes de septiembre que se vistió por primera vez de colores la bandera, que en ese mismo periodo había sido creada. El personaje central de estos sucesos fue Agustín de Iturbide, autor del Plan de Iguala y creador del Tratado de Córdoba. A su regreso de la Villa de Córdoba, donde firmó el famoso tratado, decidió visitar Puebla en razón de que sus habitantes le eran fieles por haber logrado la capitulación de Puebla de los Ángeles. Por ello, decidió festejar su santo en esa ciudad, donde fue recibido por sus partidarios con un banquete el 28 de agosto de 1821, día de San Agustín. El lugar lucía con esplendor los tres colores de la naciente bandera nacional: verde (la Independencia), blanco (la religión) y rojo (la unión), así como una selecta variedad de platillos poblanos elaborados por las Madres Contemplativas Agustinas del convento de Santa Mónica. Para ello utilizaron los ingredientes de temporada, pues la cocina es hija del suelo y de la lengua; aprovecharon la nuez de Castilla tierna y la granada de corona y bermellón para que la salsa y los granos ostentaran los colores blanco y rojo de la bandera, el verde se encontraba constituido por hojitas de perejil que adornaban el chile.

Los chiles se rellenaron con carne molida y frutas tales como pera, granada, nuez, durazno, uvas, manzana y plátano, y luego se bañaron con la salsa de nuez y queso. El toque final fue la decoración con granos de granada y hojitas de perejil y se cuenta que el aroma, el color y el sabor del chile en nogada vencieron las reticencias de Iturbide, quien pese a sus temores a ser envenenado, devoró el nuevo invento gastronómico y así nació el chile en nogada.

Aunque la receta original hace lucir el intenso color verde del chile poblano, algunas personas ahora lo preparan capeado, lo que no le quita su espíritu patriótico dentro de la gastronomía mexicana.



### 3.6 ROMPOPE

Ya habían pasado más de tres años desde la llegada de los misioneros franciscanos a América. Los indígenas eran pobres y esclavos de los criollos, sometidos por éstos para trabajar sus tierras. Los indios descalzos y los conquistadores, bien vestidos, asistían a las iglesias que ya se habían construido en la Nueva España pero sólo hasta después de unos años, porque en un principio los indígenas escuchaban misa en latín frente a las capillas abiertas que se construyeron en los patios de las iglesias con pisos de tierra.

Durante la homilía los olores se mezclaban en el ambiente y al terminar los oficios religiosos cruzaban la puerta del templo para volver cada quien a su verdadera posición.

La iglesia logró mantener el control de toda la población, se inmiscuía en los asuntos políticos y por ello, los conventos eran los lugares, que con regularidad, recibían a autoridades eclesiásticas y personalidades del gobierno. Las monjas Clarisas eran expertas en alojar a figuras de alcurnia y cuando ello sucedía preparaban los mejores platillos y bebidas, entre ellas el rompope. Con un poco de leche, canela, huevos y azúcar creaban esta succulenta bebida que ofrecían a las visitas, pero ellas nunca la probaban.

Cuenta la leyenda que una mestiza de nombre Eduviges que ya había hecho sus votos, aprendió muy bien la receta y después, en el convento de los franciscanos en la ciudad de Puebla de los Ángeles, ella era la encargada del rompope y como lo probaba de vez en cuando para darle la sazón especial, le platicaba a las otras monjas del sabor suave y rico del rompope. Más adelante se las arregló para que el rompope se hiciera también para consumo de las hermanas.



Rompope. 26



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



El rompopo solamente se fabricaba en los conventos, como ya se había dado el primer paso y su sabor fue tan aceptado por las familias de las monjas decidieron comercializarlo y en él, las monjas Clarisas encontraron un buen sustento para la congregación.

Las bases de la cocina novo hispana o conventual nacen en los conventos, eran las monjas las encargadas de agasajar a sus grandes e importantes invitados con la creación de pomposos platillos, postres y bebidas.

Las mejores recetas de cocina del Virreinato salieron de dichos conventos, y son hoy las más tradicionales en la cocina mexicana. Las monjas Clarisas eran expertas en alojar a figuras de alcurnia y nobleza, ya que los conventos eran los lugares que con regularidad recibían a autoridades eclesiásticas y altas personalidades del gobierno.

Cuando ello sucedía, se preparaban los mejores platillos y bebidas para su deleite, siendo de su predilección el Rompopo, que invariablemente destacaba por su cuerpo y delicado sabor.



### 3.7 PAN DE MUERTO

El pan de muerto, tiene su origen en la época de la Conquista, inspirado por rituales prehispánicos, y hoy en día es uno de los componentes más importantes de las ofrendas dedicadas a los fieles difuntos. El surgimiento de dicho pan toma lugar en la época de los sacrificios humanos y a la llegada de los españoles a la entonces Nueva España (ahora México), en 1519.

En esa época, una princesa era ofrecida a los dioses, su corazón aún latiendo se introducía en una olla con amaranto para morderlo posteriormente en señal de agradecimiento a un dios.

Los españoles, al no consentir este tipo de sacrificios, elaboraban un pan de trigo en forma de corazón bañado en azúcar pintada de rojo, simulando la sangre de la doncella y así surgió el pan de muerto.



Pan de muerto. 27

José Luis Curiel Monteagudo, en su libro "Azucarados Afanes, Dulces y Panes", comenta: "Comer muertos es para el mexicano un verdadero placer, se considera la antropofagia de pan y azúcar. El fenómeno se asimila con respeto e ironía, se desafía a la muerte, se burlan de ella comiéndola".

Otros historiadores han revelado que el nacimiento de ese pan se basa en un rito que hacían los primeros pobladores de Mesoamérica a los muertos que enterraban con sus pertenencias.

En el libro "De Nuestras Tradiciones" se narra la elaboración de un pan compuesto por semillas de amaranto molidas y tostadas, mezclado con la sangre de los sacrificios que se ofrecían en honor a Izcoauhqui, Cuetzaltzin o Huehuetéotl.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



También hacían un ídolo de Huitzilopochtli de "alegría", al que después encajaban un pico y a manera de sacrificios, le sacaban el corazón en forma simbólica, pues el pan de amaranto era el corazón de ídolo, agrega. Luego, se repartían entre el pueblo algunos pedazos del pan para compartir la divinidad.

Se cree que de allí surgió el pan de muerto, el cual se fue modificando de diversas maneras, hasta llegar al actual.



### 3.8 PAN DE ACAMBARO

El Pan de Acámbaro fue el resultado de un feliz encuentro: El trigo portado por los primeros Franciscanos, y las hábiles manos de los artesanos alfareros de esta región.

Los Franciscanos trajeron consigo el trigo, indispensable para elaborar la Hostia: El Cuerpo de Cristo; y también para elaborar el Pan, que era su principal sustento corporal. Los habitantes de la región de Acámbaro dominaban ampliamente las artes cerámicas desde mil años antes de Cristo, dando forma al barro de gran calidad que se sedimentó en estas tierras ocupadas anteriormente por agua durante millones de años.

El más célebre de estos alfareros indígenas al tiempo de la Fundación Española de Acámbaro era Don Abraham de Silva Cuín, su nombre de converso, pues fue bautizado por los Franciscanos el mismo día de tal Fundación: El 19 de Septiembre de 1526.

La Orden Franciscana había guardado celosamente en sus Conventos la Técnicas de hacer Pan más rigurosas y secretas de España e Italia, a donde habían llegado desde Grecia, a través de Egipto y Mesopotamia, la Cuna Primigenia del Pan, cinco mil años antes de Cristo. Don Abraham de Silva Cuín entró al servicio de la Orden y pronto se dieron cuenta los Frailes de su gran habilidad para el manejo de la masa. Así, al tiempo que continuaba con su Evangelización, recibió generosamente los secretos y las fórmulas para hacer Pan, ruto de miles de años de saber.

La familia de Don Abraham pertenecía a la Nobleza Tarasca y él era uno de los principales, que los Gobernantes del mismo Reino Tarasco mantenían como presencia de su poder, administrado la recepción de tributos. Y, a la usanza misionera española, recibió el apellido español de uno de los Fundadores de Acámbaro, español de origen, nada menos que de Cádiz, y Maestro Mayor en construcción arquitectónica, a pesar de su reluciente juventud. Y dejó patria y familia para venir al Nuevo Mundo. Mundo que lo conquistó y en el que quiso perderse como en



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
**ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO**



un paraíso. Halamos de Don Juan Carlos De Silva, en el año del Señor de 1526, de grata memoria para Acámbaro. Aquí dejó huella no sólo de su apellido, sino de las glorias arquitectónicas del Siglo XVI que todavía son nuestro orgullo.

Un bien número de años más tarde, su bisnieto, graditano también, cuya familia no volvió a tener noticia de Don Juan, movido por la misma emoción que su bisabuelo y por las noticias increíbles del Nuevo Mundo, emprendió el viaje con el mismo rumbo.

Y de este lugar, donde la habilidad creativa de sus habitantes dio a la Cultura Universal la Cerámica de Chupícuaro, una de las más antiguas de Mesoamérica y, estéticamente, de primer nivel, se recreó el Arte de hacer Pan, venido del Viejo Mundo, y se perfeccionó, dándole expresión en el Pan Grande de Acámbaro, síntesis singular de conocimiento y de Arte de antigua raigambre.



### 3.9 DULCES ENVUELTOS

Con la llegada de los españoles, la cultura indígena se mezcló con nuevas costumbres, tradiciones y sabores. Muestra de ello es la comida mexicana, considerada una de las más variadas y ricas del mundo. La elaboración de los dulces tradicionales mexicanos forma parte de esta gran riqueza culinaria.

La historia del dulce la podríamos sintetizar en las siguientes etapas:

- Prehispánica. Desde antaño los pueblos precolombinos preparaban algunos dulces, mezclando frutas, miel y semillas. De la combinación de ingredientes como: cacao, miel y amaranto surgieron dulces como el pinole y la alegría.
- Colonial. Esta etapa está marcada por la introducción de la caña azúcar y la leche de vaca. Con la utilización de estos ingredientes, nuestros antepasados crearon confites, dulces, conservas, mermeladas y una gran variedad de jaleas.

Durante esta etapa, las congregaciones religiosas femeninas como las principales productoras de dulces, reproduciendo las recetas europeas con algunas modificaciones hechas por ellas, con base en frutos e ingrediente recién descubiertos.

Una de las formas a través de las cuales se difundieron las recetas conventuales fueron las hijas de los criollos y mestizos que recibían educación en los conventos.

Tal fue la fama de la elaboración de dulces en estos recintos religiosos que cada orden llegó a tener su propia especialidad, los alfeñiques de San Lorenzo, Jalea de las Bernardinas, Calabazates de San Jerónimo, mermeladas y buñuelos de San José de Gracia.



Dulces cristalizados. 28

La elaboración de dulces se extendió por todo el pueblo porque existía la materia prima como: calabaza, chilacayote, tejocotes, membrillo e higo. Posteriormente, la elaboración del dulce tomó más auge y se extendió no sólo en el pueblo si no en algunos estados de la República Mexicana.

Entre los años 50 y 70. Algunos dulceros se establecieron en diferentes estados dejando huella de sus productos formando pequeñas industrias dulceras sustentables en la unión y el trabajo familiar.

El chocolate, dulce favorito por excelencia, también nació en México. Los aztecas utilizaban el cacao como moneda y elaboraban bebidas y tabletas sólo para los reyes y emperadores. Era un dulce muy noble.

Pero no sólo los aztecas elaboraban dulces. En otras regiones de México, se utilizaba el amaranto (huautli) para mezclarlo con miel de maguey y formar así pequeñas tortitas que daban sobre todo a los más pequeños. Alegría.

Después de la conquista española, la cultura mexicana, incluida la cocina, se vio envuelta en un mestizaje total de sabores, ingredientes y recetas. Las monjas aprendieron a cocinar combinando tanto alimentos españoles como indígenas en el fogón y el resultado sigue maravillando a todos.

Hoy en día, los dulces típicos se siguen elaborando y consumiendo en México, y reconociendo por su delicioso sabor en el resto del mundo. Y es que desde el dulce de leche, a las alegrías y muéganos, en México se festeja cada fecha con bocados dulces y tradicionales.



#### UNIDAD 4. LA COCINA MEXICANA, REALIDAD ACTUAL Y EL IMPACTO TURISTICO

Los alimentos en el México actual viven la misma realidad de todos los mexicanos. Los patrones de consumo de cualquier sociedad contemporánea, tienen dos vertientes básicas:

- Uno, los que permiten y exigen las formas tradicionales de cada cultura, como una forma de reafirmar una identidad comunitaria.
- Y dos, los patrones que se forman por medio de los estándares establecidos en la sociedad de consumo global.

Estas dos corrientes interactúan e incluso forman cierto sinergismo. ¿Quién no ha visto el chilorio enlatado o el pozole en lata? Sin embargo la convivencia de factores en cualquier sistema siempre esta ligada a una lucha constante de supremacías. Los productos de consumo masivo en los regímenes alimentarios globales, no contemplan el aspecto social de la comida, como los platillos tradicionales y sí la satisfacción de una psique dependiente de la necesidad creada de alimentos determinados. En las comunidades urbanas la comida mexicana tradicional poco a poco se ha tornado, ya sea en un componente de festividades no rutinarios o en un elemento que engrosa la lista de antojitos, estos sí como un hábito muy frecuente.

Las consecuencias son conocidas, la gran mayoría de la población urbana relaciona la comida tradicional mexicana con solo una pequeña gama de productos, los cuales, son los que se anexan cada vez más a la cultura mundial. Lamentablemente esos productos adquieren otras características muy alejadas de nuestro contexto. El problema de los platillos de tipo regional, es que un gran porcentaje de ellos son de consumo inmediato y de un tiempo de vida medio moderado. En resumen la comida tradicional, pierde importancia en niveles rutinarios y como consecuencia cada vez más la nucleación del consumo. Esa nucleación es recogida por los llamados a sí mismos “intelectuales” y gente bien. ¿Cuándo se pensaría en los cuarentas en un lugar llamado Taco Inn?



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



La comida mexicana al igual que todos los factores culturales de los países no ricos económicamente pero si variados culturalmente. Esa situación es la de síntesis de sus culturas a la aldea global. Es inevitable una pérdida en esa síntesis. ¿Que tanto se está dispuesto a perder? Especialmente en este siglo, cuando el rescate de la gastronomía mexicana parece estar en plena vigencia, cuando se recobran tradiciones y volvemos la vista hacia usos y costumbres de épocas pasadas.

En numerosas ocasiones hemos escuchado decir que la exquisitez y diversidad de los platillos que dan forma a la cocina mexicana, ha permitido que esta manifestación gastronómica quede ubicada en el tercer lugar, en el mundo, solamente precedida por la cocina de China y la de Francia, que gozan de bien ganado prestigio por doquier.

Esa preeminencia de nuestra cocina es el feliz resultado de infinidad de influencias multiculturales, las más de ellas foráneas, llegadas de allende los mares para fusionarse con las raíces prehispánicas, las cuales de por sí eran lo bastante importantes como para brindar a otras manifestaciones coquinarias la posibilidad de enriquecerse mutuamente al paso de los siglos.

La cocina de nuestros ancestros, los pobladores de Mesoamérica, y concretamente los del Altiplano -de manera muy especial los aztecas-, era muy variada. También tenían y cultivaban muchas especies de plantas frutales, tales como piñas, mamey, zapotes varios: blanco, prieto, amarillo, chino, etc.;

En el mismo momento en que sucedió el encuentro de dos mundos, de dos culturas, se inició el proceso de transculturación indígena-europeo, dando origen a nuestra cultura alimentaria, que ha sufrido las transformaciones propias de toda cultura nacional.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



Como ya se mencionó, la cultura alimentaria no sólo se refiere a los alimentos que consume el pueblo, sino también a los métodos y técnicas de preparación, así como a la producción y el consumo de ellos.

La influencia de España en la cocina mexicana fue definitiva. Sin embargo, en medio de una mezcla de costumbres, comidas y bebidas, las creaciones mexicanas fueron alcanzando primacía sobre las españolas.

Los mexicanos expresamos en la cocina un temperamento particular, una suerte de poner a prueba si en verdad sabemos comer, y en general no dudamos en decir que sí sabemos comer bien, aunque tal argumento lleve, en gran número de casos, a revelar lo contrario.

La cultura del comer se piensa como parte de la identidad nacional, pero se aspira a ser cosmopolita. Este hecho culmina con la imposición en los años cincuenta del concepto: “cocina internacional”, en las cartas de los restaurantes y la creación de platillos como “las enchiladas suizas”; el “club sándwich”, “el desayuno americano”, el “buffet”, la pizza o paella o hamburguesa “a la mexicana”; entre tantas novedades. Sin duda, la cocina de México ganó a pulso un prestigio más allá de sus fronteras, en las últimas décadas del siglo XX, al volver a su origen y crear una cocina moderna, a la vez que respetuosa de la tradición.

Cocina y revolución sugieren desde la óptica culinaria: la dualidad social creadora engendrada por los partos de la historia y la afirmación del carácter intenso, sensible, arrollador, de su universo lúdico, individual y cambiante.

En su *Historia gastronómica de la Ciudad de México*, Salvador Novo describe cómo se tendió un puente culinario entre el México pos revolucionario.



Los años cincuenta perfilaron dos acontecimientos paradójicos: uno que trató de recuperar el protagonismo histórico, en el sexenio de Miguel Alemán con su afán modernizador, y otro que permitió el rápido deterioro de la alimentación. Con el propósito de hacer presente al país frente a los ojos extranjeros, y guiados por la imperiosa meta del cosmopolitismo, nació el turismo y con él una esquizofrénica búsqueda para crear una cocina llamada “internacional”. El mismo sabor, la misma textura, el mismo perfume definieron a esta cocina “internacional” como algo peyorativo, falto de imaginación, engañoso, contagioso, pero que podía ser ofrecido al turista.

Por otra parte, a partir de la segunda mitad del siglo XX, avanzaron con desmesura los novedosos alimentos de la *fast food*, del plástico y la envoltura llamativa, que conquistaron con extraordinaria rapidez el estómago de humildes, clase mediera, nuevos ricos, hombres y mujeres de todas las condiciones sociales, y los supermercados. La chatarra alimentaria llegó para quedarse y poner en peligro de muerte a millones de mexicanos. La cocina aspiró a ser instantánea como el Nescafé.

La década de los ochenta vivió el despertar de un interés novedoso por los temas referidos a la cocina. Se dio un auge de la publicación de libros especializados, editados con gran cuidado y lujo, diseños innovadores, redacción más clara de las recetas, fotografías muy sensibles, y el propósito generalizado de invitar a curiosear por las cocinas regionales.

Los noventa dieron un perfil maduro a la evolución culinaria y la definición del gusto expresado por una nueva generación que aprendió a comer distinto. Por una parte, vivimos la consolidación de un proceso de simplificación de las costumbres de cocinar, una presencia constante en la adopción de consejos saludables para reducir y eliminar calorías extras, grasas, harinas, carne en exceso, consumo de refrescos o alcohol, un aumento de vegetales y verduras crudas; lo que ha cambiado es el sentido común del comer, aún prevaleciente en nuestros padres.



Esta preocupación personal es la que llevó al historiador José Luis Juárez López a pensar en un libro que contribuyera a enriquecer la escasa biografía que existe sobre la comida mexicana vista desde un punto de vista histórico.

Es así como una sociedad transmite a través de la gastronomía sus características particulares y culturales, manifestando así su identidad; la dimensión social y cultural determina su incorporación dentro patrimonio cultural, es una situación que prevalece en México. El uso que hace el turismo del patrimonio cultural, es un factor determinante para que la gastronomía haya adquirido cada vez mayor importancia para promocionar un destino como una determinante de la demanda para la captación de corrientes turísticas, que si bien no es un los motivadores principales, influye en uno de los objetivos de la práctica del turismo, en donde se encuentran la búsqueda del placer a través de la convivencia, el recreo, la alimentación y en algunos de los tipos de turismo más especializado como el cultural, la forma de conocer y entender la riqueza de un destino, es a través de la búsqueda de sus raíces ,en donde la gastronomía está adquiriendo cada vez mayor relevancia.

Barros y Buenrostro señalan, que la alimentación humana, es un acto antropológico en donde la elección y el consumo de alimentos ponen en juego un conjunto de factores de orden: geográfico, histórico, cultural, social y económico ligado a una red de representaciones, simbolismos y comer, entonces, implica un hecho de comportamiento de grupos complejo que pone en escena, un conjunto de movimientos de producción y consumo tanto material como simbólico; cocinar es significativamente un proceso patrimonial, porque cuando se elige la elaboración de un platillo, se están seleccionando ingredientes, condimentos y procedimientos culinarios que identifican a su creador y a los comensales como un determinado conjunto social, sus ritos, símbolos, tradiciones, aspiraciones y posibilidades; el acto de comer articula naturaleza y cultura: no sólo nutre, sino que también funda un medio universal para expresar identidades, relaciones sociales, hospitalidad, solidaridad, placer.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



En su composición de aromas, sabores y texturas, las cocinas de los pueblos integran un conjunto de conocimientos, de experiencias acumuladas y transmitidas y de formas de adaptación a geografías, historias y culturas particulares. Las cocinas no sólo son ingredientes, técnicas de preparación y utensilios, es la riqueza del legado cultural por lo cual la cocina como parte de una cultura, es dinámica y cambiante, tal como ocurre con la comunidad que la produce. Cada generación hace aportes y contribuciones que la mantienen y enriquecen. Hasta ahora es evidente, que en la cocina mexicana es más lo que ha permanecido; mostrando una clara continuidad cultural.

Considerando la importancia que representa para una sociedad transmitir a través de la gastronomía sus particulares características culturales, mostrando así por lo tanto su identidad, fruto del patrimonio cultural, surge la importancia de la presente tesina, la cual pretende mostrar la riqueza determinante como un producto más para potencializar tanto para el turismo doméstico y receptivo independiente de su motivo de viajes como para el turismo cultural en forma específica ya que el conocimiento de las raíces de los pueblos pueden conocerse a través de la gastronomía recordando que el arte culinario se vuelve complejo al paso que la cultura crece, por eso enriquece y refina: la cocina es por eso el índice de la cultura de los pueblos; como dice el adagio popular: "En sabores y en amores, cada quien busca sus flores". En cierta forma los platos típicos reflejan el alma de un país.

La cocina mexicana tiene carácter propio y diferenciado de las otras cocinas del mundo. Fundamenta su valor en el vasto número de ingredientes que utiliza, en su amplia gama de sabores, colores y texturas, en la presentación de los platillos y en las técnicas de cocina que le son propias. Este cúmulo de cualidades proviene de la riqueza de las cocinas regionales con las que cuenta el país. Estas, a su vez, son el producto de tres factores principales:

- El primero es el medio natural del que se obtiene los ingredientes.



- El segundo es la diversidad de culturas que seleccionan y recolectan los ingredientes, los domesticar, cultivan y transforman en alimento, la producción cultural de cada cocina esta relacionada con la forma particular en que cada grupo étnico y social da sentido a la vida y al universo.
- El tercero, la apropiación que se ha hecho de ingredientes, técnico y utensilios venidos de otras culturas, sin que las cocinas mexicanas pierdan su carácter esencial.

Conocer la cocina de un pueblo es conocer su historia, su cultura, su tierra. La riqueza de la gastronomía de México manifiesta en los estados, es el resultado de las principales manifestaciones socioculturales dadas por las múltiples transformaciones históricas; así como de los principales factores geográficos que permiten el medio ambiente propicio para la obtención de los principales recursos para su producción; lo cual lo hace, un recurso patrimonial que puede desarrollarse como una ventaja competitiva de promoción para la captación de corrientes turísticas.

Representaciones históricas El arte y la cultura Gastronómica, han evolucionado a través de los siglos, la raíz de la comida Mexicana es de origen principalmente Prehispánico y producto del mestizo. En primer lugar se identifica a la etapa prehispánica, los antiguos mexicanos consideraron sagrados tanto al maíz (Popol Vuh), como al fuego, dos elementos inseparables de su cocina; el segundo transforma al maíz (llamado centli del náhuatl), para darle la diversidad de formas que prevalecen hasta la actualidad.

Según las formas en que se consumía el maíz en la época prehispánica, se destacan dos grandes grupos: el grano de maíz preparado de distintas formas y los productos hechos con la masa del nixtamal con la que se aprovechaba mejor los nutrientes del maíz y se facilitaba su digestión, los indígenas consumían poca carne, los nutrientes más bien provenían de los frutos de la tierra, complementado con otros productos de gran importancia, como el amaranto. Ya se



consumía el aguacate, lo mismo que el nopal y su fruta (la tuna), así como los frijoles y el chile. La recolección complementó a los cultivos, ya que en el campo se encontraban fácilmente ciruelas, pitahayas, vainas, guajes y muchos otros frutos con alto grado nutricional. No solo se aprovecharon los frutos de las plantas, también las semillas, las hojas, los tallos, las raíces y los retoños. Las plantas les proporcionaban alimento pero también muchos otros elementos que les servían de utensilios o que, de diferentes maneras, se relacionaban con la preparación de la comida.

Además de su alto valor nutritivo, los insectos también constituían un recurso natural renovable, y guisados de maneras diferentes, aportaban platillos de exquisito sabor; (algunos de ellos aún forman parte de tradiciones importantes en la gastronomía mexicana.) También se mezclaron con diversas clases de chiles frescos y secos, o simplemente se molían en el molcajete para unirse finalmente a ingredientes como la calabaza, el frijol o la papa. Para endulzar se utilizaba miel de abejas y jarabe de aguamiel. Entre las bebidas, se preparaba agua de chía y variadas recetas sobre la base de cacao con miel. La bebida ritual era el pulque, que se obtenía por fermentación del aguamiel, que se obtenía del maguey.

Respecto a la forma de cocinar, los diferentes alimentos se asaban sobre las brasas, se hervían, se cocían sobre el comal o al vapor, base de las recetas actuales; se metían al rescoldo (entre la ceniza caliente), o se horneaban bajo la tierra. México, es uno de los países más “dulceros” del mundo. La riqueza manifiesta en los dulces, postres, confites y otros productos elaborados con azúcar en México, es una de las características que distinguen a nuestra gastronomía, convirtiéndose en uno de los legados históricos más diversos y de gran arraigo cultural que poseemos.

Posteriormente a la comida criolla surge la comida mestiza. Tras “el encuentro de dos mundos” por el descubrimiento de América en 1492, los conquistadores impusieron sus costumbres al introducir plantas, semillas y animales que modificaron buena parte de la



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



alimentación indígena; este intercambio provocó la creación de la cocina mestiza. Surgió de este modo la cocina típica mexicana que, al igual que la nacionalidad, es fruto del mestizaje. Durante uno de sus primeros desembarcos, Hernán Cortés y sus acompañantes hallaron un campo con maíz verde que cosecharon a falta de otra cosa, para llevarlo de regreso a los barcos. Pronto fue costumbre entre ellos saquear los cultivos indígenas y tomar no solo el maíz, sino también el frijol, chile y cacao. Del encuentro de dos fogones, el de Moctezuma y el de la Reina Isabel, surgió el germen de una cocina poco conocida en el mundo, pero asombrosamente rica. La comida criolla es el feliz encuentro de dos fogones que se funden y se amasan creando no solo nuevos sabores, sino que también nuevos paladares y con ello hombres nuevos; ya que si somos lo que comemos, jamás se habían comido en el mundo tales cosas como algunas de las que se les ofrecieron a los nuevos habitantes.

Mostrar únicamente la descripción de alimentos antes mencionados, no es suficiente para exponer la riqueza gastronómica, ya que se identifica una relación directa de lo que comen los pueblos con aspectos religiosos, desde esta perspectiva, la cocina de los pueblos indígenas está relacionada con sus festividades, rituales y con el medio ambiente; y su cocina se ha transmitido por tradición oral de generación en generación. Desde tiempos precortesianos se realizaban celebraciones de tipo religioso en las que había comidas y tributos, entre ellas destaca la celebración del advenimiento, había fiestas en las casas, obsequiándose a los invitados con comidas y regalando una estatuilla del festejado, hecha de una masa comestible llamada tzotl.

La comida tuvo una gran importancia en el desarrollo religioso del México prehispánico. La necesidad de alimentos figuraba en los principales mitos indígenas; además, el tema de la comida estaba presente en murales, esculturas, códices y ofrendas. Para los indígenas prehispánicos, no había nada máspreciado y placentero que la comida. Si en este mundo la comida representaba esencialmente la vida, también podía significar la perdición en el ámbito sobrenatural. Los placeres de la buena comida y los rigores de las penitencias se equilibraban en una sucesión continua de fiestas que obligaban lo mismo a largos periodos de ayuno que a fiestas y banquetes.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



Una de las formas más comunes de culto era la presentación de bienes frente a las imágenes de los distintos dioses, con el propósito de establecer comunicación con ellos; en este aspecto, alimentar a los dioses era un acto primordial. Las deidades agrícolas recibían generalmente productos vegetales, copa, ramadas de caña, mazorcas, frijoles, chíya y otras semillas; pero la gran mayoría eran alimentos preparados expresamente en honor de alguna deidad. Más de veinte siglos han transcurrido para la cocina mexicana y los tamales indígenas prehispánicos sobreviven. Estos tenían un carácter ritual y abundan los que se vinculaban a ritos funerarios, costumbres heredadas hasta la actualidad. Las ofrendas que se hacen en los pueblos, contienen diversos alimentos y entre ellos destacan los tamales.

Sin embargo la colonización no puede considerarse como un hecho aislado de la evangelización, en un principio, los frailes que llegaron con los conquistadores consideraron oportuno permitir a los indígenas el conservar algunas costumbres paganas, con sus hechos y danzas, incluso mezclar algunos ritos aztecas con los cristianos, usando una gran habilidad para ir sometiéndoles a los principios fundamentales de la religión católica. A la postre, los pueblos tuvieron que dejar sus hábitos y otras costumbres, en un proceso de adaptación que les exigió incorporar numerosos alimentos y productos nuevos a su cultura y pensamiento. En los primeros tiempos de la evangelización, los encargados de llevarla a cabo fueron frailes franciscanos, dominicos y agustinos: unos cuantos centenares de religiosos se esforzaron para transformar la forma de pensar de diez millones de indígenas. Los utensilios de la cocina indígena cambiaron lentamente, la coincidencia de las fiestas indígenas con las de la navidad cristiana fue capitalizada por los evangelizadores iniciándose la celebración de las "misas de aguinaldo", que dieron lugar a las tradicionales posadas, en las cuales se ofrecen alimentos típicos de nuestra cocina como son los buñuelos; de crujientes pastas, endulzados con miel; torrijas, gran profusión de dulces, colación, confites, pastas, dulces cristalizados y cubiertos, turrone y mazapanes, frutas frescas y secas, tamales, entre otros. Todo lo anterior acompañado de ponches, champurrados calientes, chocolates, jugos de frutas y semillas entre otras bebidas.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



Las órdenes religiosas irradiaron a las diversas regiones su cocina conventual, la cual aprovechaba los productos de cada tierra de igual manera que lo hacían en la capital.

Los religiosos que llegaron cultivaban en sus hortalizas semillas y frutos mexicanos, los cuales eran enviados a España y así, propagados al mundo.

Asimismo, desposaron los ingredientes indígenas con los suyos. De esta manera nacieron y se refinaron los platillos mexicanos con que se deleitarían los virreyes y los postres, dulces y golosinas que darían fama a los conventos donde se producían.

Una vez instaurado el virreinato, las monjas de los nuevos conventos desempeñaron un papel fundamental en el desarrollo de la cocina mexicana. La mayor parte de los conventos del siglo XVI se proveían de alimentos por medio de tributos y contribuciones. Los dulces nacieron en la cocina de los conventos durante la colonia, los postres han aportado tradicionalmente a la mesa esa dosis de azúcar que necesita el organismo para compensar su desgaste. Pero constituyen también el acto final y más suntuario de la comida.

Los frailes y las monjas fueron los maestros indiscutibles de la repostería. Con arte insuperable preparaban los conventos sus deliciosas especialidades. Fueron las monjas de los pequeños conventos quienes concibieron la idea, de hacer el chocolate, en forma de tabletas, para almacenarlo y prepararlo como bebida, más fácilmente. Los espacios conventuales participaron de un sistema espiritual donde el alimento servía, más que para alimentar, “para pagar el indispensable tributo y pensión de nuestra débil carne”, según decían ellas mismas.

En cada monasterio los alimentos se transformaban, y la comida adquiría un sentido particular hasta antes de ser consumida. Las viandas e ingredientes que entraban por porterías y tornos desde el exterior cobraban forma en la panadería o, al combinarse en la cocina, adquirían texturas



y olores nuevos. El rompopo, la cajeta, flanes, dulces, buñuelos, marquesotes y jamoncillos entre otros fueron inventados en esta época por monjas en conventos.

Durante la época del mestizaje, Bernal Díaz relata el primer banquete español dado en México: “De las islas habían llegado los cerdos que para entonces eran animales raros para los mexicanos, pues eran gordos. Con ellos se hicieron comidas donde la manteca y las frituras abundaban...” De acuerdo a Sahún, los principales documentos relativos al servicio de alimentos y bebidas del México indígena fueron recabados en la época de la Conquista por Bernal Díaz y Sahagún., “...cuando alguno de los mercaderes y tratantes tenía ya caudal y presumía de ser rico, hacía una fiesta o banquete a todos los mercaderes, principales y señores, porque tenía por cosa de menos valer morir sin hacer algún espléndido gasto para dar lustre a su persona, y gracias a los dioses que se lo habían dado, y contento a sus parientes y amigos, en especial a los principales que regían a todos los mercaderes”...

Buena parte de la comida tradicional mexicana que ha llegado hasta nuestros días es la del siglo XIX que disfrutaban en sus fiestas. El mole, las enchiladas, los chiles en nogada o los tamales se elaboraban solo en ocasiones especiales como bautizos y bodas, pues estos platillos requerían una larga preparación, siendo el mole, con sus infinitas variedades, el platillo de fiesta por excelencia; se preparaba en las casas con gran antelación a la fecha de la fiesta y era en ella el platillo principal.

Asimismo, los tamales y enchiladas, eran imprescindibles en las reuniones familiares. Las barbacoas u otros platos que requieren de una larga y laboriosa preparación o del uso de hornos especiales, eran también confeccionados con fines festivos. En las diferentes celebraciones familiares la comida tenía una importancia especial, en la pedida de mano de la novia, la comida le decía al pretendiente si se le aceptaba o no en la familia. El hecho de que le ofrecieran calabazas, frijoles o cualquier otro plato significaba un rechazo rotundo de la mano de su amada, llegando así



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
**ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO**



a nuestros días la expresión de “dar calabazas”. En cambio, si el novio era aceptado, se daba paso a la boda y a una pequeña fiesta familiar.

Dentro de la descripción de las principales manifestaciones socioculturales más representativas de la Gastronomía de México, se identifica que su cocina es un bello exponente de la cultura mexicana, pero que no es únicamente de carácter histórico, debido a que el hecho de comer, entonces, implica un acto social complejo. Hablar de la gastronomía sin comenzar por el principio sería negar nuestros orígenes, por lo que es necesario adentrarse en toda la influencia previa de una gran cantidad de platillos que ya se conocían por todas las regiones de la época precortesiana.

Los gustos en la comida han variado generalmente por zonas y están un tanto determinados por la costumbre. Antes de que los hombres descubrieran la agricultura dedicaban la mayor parte de su tiempo a conseguir alimentos. Los obtenían mediante la caza, la pesca y la recolección; incapaces todavía de producir, se limitaban a recoger lo que el medio ambiente les proporcionaba. Por eso fue que los primeros asentamientos se ubicaron temporalmente a orillas del mar, de los lagos y de los ríos; Fue seguramente una paciente y continua observación la que llevó al hombre a domesticar las plantas y los animales haciendo posible la agricultura y la ganadería.

Este cambio permitió a la vez que se fundaran poblados permanentes y que se dedicara más tiempo a otras actividades tal como lo muestra el cultivo en Mesoamérica del maíz y el frijol, que junto con el chile como condimento, constituyeron la base de la alimentación de los pueblos.

La Cocina Mexicana, al igual que las cocinas de cada una de las regiones de México ha sufrido transformaciones las cuales sientan la base de evolución de la misma; y no es que la cultura gastronómica en general de cualquier país sea pura o no haya tenido cambios a través de la historia de la humanidad, al contrario, todas las cocinas del país se han conformado por dos elementos básicos:



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



- La situación geográfica que determina el tipo de comida en el lugar y el otro es,
- La riqueza cultural de los pueblos así como su función económica inicialmente agrícola y posteriormente comercial.

La Gastronomía Mexicana Tradicional, se apega a una cultura que sufrió una profunda transformación, en donde la riqueza de las raíces indígenas, el producto del mestizaje y la influencia de otros países, dio como resultado la cocina tradicional en donde Jalisco juega un papel importante después de otros estados del país con mayor representatividad. Sin embargo, hablar de cultura implica la consideración de un conjunto de creencias, actitudes y costumbres que rigen en una sociedad, así se observa que el tipo de alimento consumido envuelve una mística desde su concepción, preparación y consumo, el cual varía de acuerdo a factores cronológicos de la vida del hombre, a su cosmovisión en donde las costumbres religiosas juegan un papel determinante; los aspectos de convivencia en el núcleo familiar y de su vida social; y la referencia de la geografía económica, en donde la ubicación, el clima, tipo de suelo y la facilidad de la comercialización de los productos determinan el tipo de comida de la región.

Una sociedad transmite a través de la gastronomía sus particulares características culturales manifestando así su identidad. La gastronomía y el folklore son elementos primordiales en el desenvolvimiento de la cultura, no sólo por su aportación productiva sino también por su enorme riqueza cultural y tradicional, que proporciona identidad al país a nivel internacional con el hecho de pronunciar mariachi y tequila, dos elementos oriundos de esta entidad federativa, con los que se relaciona inmediatamente a México. Su dimensión histórica y social muestra su identidad para ser incorporada al patrimonio cultural, lo cual es una riqueza que debe transmitirse a la población en general y en particular al turismo doméstico y receptivo en todas sus clasificaciones y motivos de viaje.



## CONCLUSIÓN

La cocina mexicana tiene carácter propio es dinámica y diferenciada de las otras cocinas del mundo, muestra un gran riqueza en la diversidad de ingredientes que utiliza, en su amplia gama de sabores, colores, formas, olores y texturas, en la presentación de los platillos y en las técnicas de cocina que le son propios, hoy en día, los antojitos (tacos, quesadillas, sopes, tamales...), parte esencial de la comida mexicana; las sopas, carnes y pescados, tan variados como sus regiones; platos especiales de Jalisco como el bote y la cuachala ( compartida por estados vecinos) los postres, que provienen en su mayoría, de las cocinas conventuales del virreinato; los dulces, de origen artesanal, reflejo del sentimiento popular; los panes de formas diferente y las bebidas mágicas como: tequila, mezcal, pulque, cerveza, agua fresca y ponches de las más diversas frutas tropicales, atole, champurrado y el chocolate.

La gastronomía no solo es el arte de preparar una buena comida y de comer bien, es también una forma de cultivar, de fortalecer, de renovar la amistad. Con hospitalidad se disfruta mejor una buena mesa, un excelente vino, la vida, la naturaleza un excelente viaje y a Dios.

Cuando el turista planea su viaje indaga sobre los factores que giran alrededor de sus principales manifestaciones culturales en donde la gastronomía tiene un lugar importante, y en más de una ocasión puede ser un determinante importante para la elección de un destino La gastronomía, por lo tanto, tiene un gran valor en el desarrollo del turismo. Al regresar el turista a su país de origen refiere su experiencia, sin embargo deberá por ello tenerse presente la necesidad de mejorar urgentemente las condiciones de higiene en la preparación de los alimentos así como la calidad en el servicio y la difusión del patrimonio cultural de nuestro país.

Esto, con el objetivo de poder demostrar a través de ella, y de manera más concreta, cada una de las características que forman parte de la vasta herencia gastronómica mexicana, las cuales “encajan perfectamente” con los requerimientos que exige el organismo internacional.



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



Algunos de estos puntos son: que sea una cocina viva, es decir, que la practiquen una o varias comunidades en un espacio geográfico bien delimitado; que sea una cocina que aglutine características de identidad de una cultura, además de que promueva la unión de una comunidad o un país, entre otros.

Según los expertos, la cocina mexicana es un tema que vas más allá de lo puramente gastronómico, para convertirse en una expresión cultural perfectamente definida que se encuentra vinculada no sólo con la historia, sino también con la religión, con la filosofía, con las tradiciones y la cosmovisión de un pueblo.

“La cocina mexicana es un elemento de cohesión social que forma parte de la identidad nacional, de la misma manera que la música popular”, dijo José Iturriaga, historiador e investigador especialista en el tema gastronómico.

Es por ello que existe mucha confianza en que este propósito se logre y con ello comenzar una labor más decidida en pro del rescate de la comida tradicional, la cual a pesar de toda su fuerza, está comenzando a perderse.



## GLOSARIO

### A

**Acitrón.** En México se llama acitrón al tallo de la biznaga mexicana descortezado y confitado. También se utiliza para la elaboración de algunas recetas clásicas, como los famosos Chiles en Nogada.

**Acocil.** Del náhuatl acuitzilli. Crustáceo de agua dulce similar al camarón pequeño, empleado en la cocina mexicana y que fue parte esencial en la dieta de las culturas prehispánicas.

**Acocote.** Acocotli, vocablo náhuatl que denomina el instrumento empleado para succionar el aguamiel del centro del maguey para hacer el tradicional pulque.

**Adobo.** Salsa espesa de diferentes chiles secos o ahumados, que se emplea para la preparación de platillos con carnes principalmente.

**Ate.** Dulce de pasta de frutas. Se elabora cocinando la fruta, se escurre, se endulza y, ya espeso se deja secar en un molde. Existen ates de durazno, guayaba, membrillo, mango, piña...

**Atole.** Del náhuatl atolli. Bebida popular mexicana elaborada a base de harina de maíz.

**Axiote (*Bixa orellana*).** Achiote, achiotl, urucú, bija, bijol, roncon, onoto. Nombre de una planta de las regiones intertropicales de América. Se conoce como fuente de un colorante natural rojizo empleado en la cocina, en la cosmética, en los textiles.



## B

**Barbacoa.** Técnica de cocción o asado de diferentes tipos de carne, empleada desde la antigüedad por diversas culturas. Se dice que el término proviene del vocablo maya

**Baalbak-kaab.** Significa “carne tapada con tierra”. Es elaborado con carne de borrego (cordero) o chivo (cabrito), cocinada en un hoyo en cuyo fondo se colocan piedras y madera para calentarlo, posteriormente se introduce un recipiente y la carne envuelta en pencas de maguey. A su vez el horno se cubre con más pencas y se sella con tierra mientras se cocina la carne por un tiempo de hasta 12 horas.

**Birote o bolillo.** Términos de la panadería mexicana para nombrar al pan de trigo de masa densa y corteza dura, con forma particularmente alargada, similar a un rombo.

**Biznaga.** Género de cactácea en forma de globo, silvestre consumido en México para hacer el acitrón.

## C

**Cajeta.** Nombre que denomina al recipiente en que tradicionalmente se comercializaba el dulce elaborado con leche de cabra o vaca. El término cajeta pasó a denominar también a este manjar.

**Camote.** Del náhuatl camotli, tubérculo similar al boniato. Originario de Oceanía, fue domesticado en el sur de América y de allí fue llevado a México, donde es ampliamente cultivado. Se consume principalmente como dulce en regiones como Puebla y el centro de México.



**Carnitas.** Plato mexicano elaborado a base de carne de cerdo y sus vísceras cocinadas en su propia grasa. El sabor de la carne adquiere un gusto especial si se le agregan algunos condimentos y jugo de naranja.

**Chapulín.** Así se denomina en México a los saltamontes, que son parte de algunos platillos exóticos de la cocina mexicana. Desde la antigüedad forman parte de la dieta básica de algunas comunidades indígenas por su alto valor proteico.

**Chayote.** Fruto de la chayotera, una especie de enredadera. Los aztecas lo conocían como chayotli (calabaza espinosa). Se conoce en otros lugares de Latinoamérica como chayota, cidra, guatilla, güisquil, pataste, tayota.

**Chicharrón.** Se le denomina a la piel de cerdo frita en su propia grasa hasta que quede crujiente. Se come solo o se emplea para la elaboración de diversos platillos de la cocina mexicana.

**Chile.** Del náhuatl *chilli* (hierba picante). Es el principal condimento de la comida mexicana. En México existen más de cien variedades entre ellas: chilaca, chile güero, chile habanero, jalapeño, manzano, poblano, serrano, piquín, cascabel.

**Comal.** Quizás el origen de las planchas actuales. Se trata de un disco de barro que se colocaba sobre piedras y brasas para calentar las tortillas. Se sigue utilizando en la cocina tradicional pero ahora son de metal y de diferentes diámetros.

## D

**Dorar.** Aplicar huevo batido sobre una pasta para que dore durante su cocción. Caramelizar la superficie de un pescado, ave o marisco. Freír un alimento hasta que adopte un color dorado, a un frito, asado o cocido al horno.



## E

**Ejote.** Nombre que recibe en México la vaina del frijol cuando está tierna. Del náhuatl, *exotl*.

**Elote.** En México se denomina así a la mazorca de maíz tierno.

**Escabeche.** Técnica de conservación en vinagre utilizada en México con gran variedad de productos como son: ajos, coliflor, chiles, cebollas, papas, zanahorias, jícamas, etc.

**Escamoles.** Son los huevecillos de las hormigas negras o rojas también llamadas chicatanas. Son considerados un manjar en la cocina mexicana actual. Se comunes en la dieta de algunas regiones del sur de México.

**Enchilada.** Antojito mexicano elaborado a base de tortillas de maíz bañadas en salsa y rellenas con algún guiso, particularmente frijoles o pollo. Existen variedades como las enchiladas suizas, las enchiladas verdes, las enchiladas con mole o enmoladas, las enchiladas placeras (típicas de Michoacán) o las enchiladas potosinas (del estado de San Luis Potosí). En las cenadurías mexicanas es común que las enchiladas se preparen en grandes comales con una hendidura en el centro que contiene manteca caliente por la cual se pasan las tortillas bañadas en salsa para que se ablanden, después se coloca el relleno y se doblan. Se sirven con lechuga, queso y crema encima y se acompañan con verdura en vinagre.

**Epazote.** Del náhuatl *épatli- zotli*, hierba zorrillo. Hierba de hojas alargadas y olorosas y flores pequeñas que se utiliza en México como planta medicinal y como condimento en múltiples recetas.



## F

**Flor de Calabaza.** Utilizada ampliamente en la cocina mexicana. Se consume en guisos como las quesadillas, sopas y cremas.

**Flor de Jamaica.** Nombre con que se denomina a la flor de hibiscus, utilizada en México para preparar una infusión fresca llamada “agua de Jamaica”.

## G

**Gordita.** Especie de panecillo de maíz relleno de algún guisado que se fríe o se cuece en un comal. Se le llama gordita porque es mucho más grueso que una tortilla, lo que permite abrirlo para rellenarlo sin que se rompa.

**Guajolote.** Del náhuatl huaxolotl, (huey-grande y xolotl- monstruoso). Nombre con el que se designa al pavo; probablemente el término obedece a que cuando esta ave hincha sus plumas se ve más feroz de lo que es.

**Gusano de Maguey.** Larva de color blanco que se utiliza en la cocina mexicana o para adornar el mezcal. Se tuestan o fríen hasta quedar crujientes y se comen en tacos untados con guacamole.

## H

**Hoja santa.** Planta aromática y aterciopelada en forma de corazón, que pueden llegar a medir 30 cm de largo y más de 10 cm de anchura. Su nombre científico es *piper auritum* y es empleada en la cocina mexicana para envolver pescados y carnes. También se le conoce con el nombre de acuyo.



**Huazontle.** Planta originaria de México de flores verdes comestibles que forman largos ramilletes. Con esta hierba se preparan varios platillos, como los huazontles rebozados.

**Huitlacoche.** *Cuitla-cochi*, nombre del hongo que duerme en el maíz. Se consume antes de que madure. En México es un manjar muy apreciado y se puede comer de distintas manera, guisado con epazote y ajo, en las famosas quesadillas de huitlacoche.

## I

**Iguana.** Especie de lagartija, de color verde olivo o verde brillante y es codiciada por su carne y huevos.

## J

**Jitomate.** Del náhuatl *xitomatl* (fruto con ombligo), fue llevado desde la capital del imperio azteca, al Viejo Mundo por los conquistadores, donde se extendió su consumo como un manjar hasta convertirse en el ingrediente fundamental de la cocina en Italia, donde fue rebautizado por los italianos como la *pomo d' oro*, es decir, manzana de oro. Se han encontrado restos del origen de esta hortaliza en Perú y en el resto de la zona alta de Sudamérica.

**Jocoque.** Nombre con el que se conoce también a la crema agria, base de la cocina mexicana que se obtiene de la superficie de la leche cruda que se deja reposar.

**Jumiles.** Nombre que reciben varias especies de chinches de monte o campo y son otro tipo de insectos que formaban parte de la dieta de los ancestros mexicanos. Actualmente se consumen en algunas regiones del país.



## M

**Maíz cacahuazintle.** Del náhuatl cacahuatl-coco ycentli- maíz. Variedad de maíz más utilizada para hacer el pozole. El grano es blando, redondo y harinoso.

**Mamey.** Su pulpa es de color naranja y es cremosa y blanda; se conocen sus propiedades antibióticas.

**Manteca.** Grasa del cerdo muy utilizada en la cocina tradicional para dar un sabor característico a diversos antojitos mexicanos.

**Menudo.** Nombre dado al guiso caldoso elaborado con la panza de res o callos.

**Metate.** *Metatl* en náhuatl. Superficie cuadrada de piedra sobre la cual, arrodilladas, molían los alimentos las mujeres indígenas, como el cacao o el maíz.

**Molcajete.** Del náhuatl *molli-caxitl* (recipiente para salsa) especie de mortero de piedra volcánica empleado para hacer moler los ingredientes de la comida mexicana, especialmente para hacer las salsas.

**Mole.** Aunque los moles o salsas son de origen prehispánico, se ha generalizado la palabra mole para nombrar a una salsa específica de la cocina mexicana que según se dice fue creada durante la época colonial por una monja que creó lo que se conoce como *Mole Poblano*. Otros tipos de mole son el mole son el guacamole, el mole verde, el mole de olla, el pipián verde, el pipián rojo, el mole oaxaqueño, el huaxmole, el mole de caderas.

**Mole poblano.** Salsa especial que baña algún tipo de carne, especialmente de guajolote o pavo, combina gran variedad de ingredientes, entre los que destacan varios tipos chiles secos como el



chile ancho, pasilla, mulato, chipotle, además de chocolate, almendras, jitomate, canela, perejil, clavos de olor, ajonjolí o sésamo, ajo, cebolla, pimienta, pan, tortilla y sal.

## N

**Nixtamal, nixtamalizar.** Cocimiento del maíz seco en agua con cal para ablandar el grano.

**Nogada.** Salsa a base de nueces de previamente peladas y remojadas, que se muelen con crema, leche y mantequilla. Es la base de los afamados chiles en nogada.

## O

**Olote.** Parte interior de la mazorca del maíz. Cuando la mazorca está seca, el olote se emplea para desgranar el maíz que se muele para la masa.

## P

**Piloncillo.** Llamado también panela, panocha o azúcar no centrifugada, es un producto alimenticio con excelentes características que se obtiene de la evaporación de los jugos de la caña de azúcar, dando como resultado la cristalización de la sacarosa.

**Pinole.** Dulce tradicional mexicano a base de harina de maíz tostada y azucarada que puede ser aromatizado con canela o cacao.

**Pipián.** El pipián mexicano es considerado uno de los tipos de mole elaborado a base de semillas de Pipián, una planta de la familia de la calabaza, diversas hierbas (hierba santa, cilantro, epazote, lechuga), chiles verdes, almendras, ajonjolí y tomate verde.



## Q

**Quelite.** Hojas comestibles cuyo valor nutricional es mayor al de la espinaca y es abundante en las zonas de clima subhúmedo. Entre los más consumidos están la verdolaga y los romeritos.

**Quesadilla.** Plato elaborado a base de tortilla de maíz o trigo y queso, pudiéndose añadir otros ingredientes como: carne, vegetales y salsas.

**Queso añejo.** Queso blanco añejado y seco utilizado para adornar los antojitos mexicanos.

**Queso Oaxaca.** También llamado queso de hebra. Es el queso más utilizado para fundir en platillos típicos como las quesadillas.

## R

**Rompope.** Es un licor preparado con yemas de huevo de gallina, vainilla, canela, almendra molida, leche de vaca, azúcar y alcohol. Es de color amarillo y consistencia espesa. Tradicionalmente se ha considerado como un producto creado en los conventos virreinales de Puebla, (México), hay quienes creen que nació en la casa de Pedro González artesano del mágico pueblo de Comala, Colima. Su creación también es adjudicada a las monjas agustinas de Santa Mónica, en Puebla. Por ser considerada una bebida dulce, acostumbra ser tomada después de una comida. También es empleada en la repostería, en la preparación de pasteles, gelatinas, helados, nieve raspada y paletas.

## S

**Sazonar.** Condimentar un alimento para darle aroma y sabor.



**Sope.** Otra modalidad de alimento derivada del maíz. Se trata de gorditas de maíz en forma de pequeñas cazuelitas o recipientes de manera que puedan contener los guisados. Los sopos se adornan con lechuga, crema, queso y salsa.

## T

**Tacos.** Tortilla de maíz doblada o enrollada que contiene diferentes tipos de guisados o carnes. Los más tradicionales son: tacos al pastor, tacos de carnitas, tacos dorados, tacos sudados, tacos de birria, tacos de barbacoa.

**Tamales.** Del náhuatl *tamalli* (envuelto cuidadoso). Son un tipo de pan de maíz relleno o no, dulce o salado, envueltos en hojas de maíz y cocinado al vapor. Su consumo existe en toda la zona de centro y Sudamérica, con distintos nombres y variantes: vaporcitos, quimbolos, chanchamitos, chuchitos, bollos, guanimes, chipiles, pamonhas, humitas, ayacas, momonchas, y tolludos.

**Tamarindo.** Fruta típica de las zonas tropicales, tiene una cáscara seca que no se come, la parte comestible es la pulpa, la cual tiene un sabor ácido-dulce.

**Tatemado.** Asar ligeramente. Esta técnica se emplea principalmente en la elaboración de salsas, donde se tatemán los chiles, es decir, se tuestan.

**Tomate verde.** Especie de fruto endémico de México. El fruto crece rodeado del cáliz de la flor, y es pequeño y de color verde. Se emplea en muchas salsas de la cocina mexicana tradicional. No debe confundirse con los jitomates verdes, es decir, sin madurar, ya que éstos no son comestibles y pueden llegar a ser tóxicos. El tomate verde es conocido también como *tomatillo*, *tomate de cáscara*, *tomate de fresadilla*, *tomate milpero* o *miltomate*.



**Tortilla.** Una tortilla de maíz es una preparación alimenticia elaborada a base de masa de maíz nixtamalizado. Tiene forma circular y aplanada.

**Totopo.** Tortillas tostadas, se comen colocando la comida encima o bien troceando la tortilla para tomar el alimento a manera de cuchara sin necesidad de cubiertos. Actualmente los totopos se conocen como *nachos*. Se dice que el nombre de nachos surgió en Piedras Negras en el estado norteño de Coahuila, a mediados del siglo pasado, y fueron creados por un mesero de nombre Ignacio, para las esposas de algunos militares estadounidenses, a quienes sirvió un plato con trozos de tortilla tostada bañados en queso.

## U

**Uchepo.** Nombre de un tipo de tamal típico del estado mexicano de Michoacán, elaborado con maíz tierno.

**Untar.** Humedecer la superficie exterior de las comidas durante su cocción, para evitar que se sequen, mejora su sabor y su apariencia.

## V

**Vainilla.** Del náhuatl *tliixóchitl* (flor negra). Especie de orquídea originaria de lugares con climas tropicales, entre ellos México. La orquídea de la vainilla produce una vaina de la cual se extrae esta codiciada sustancia aromatizante, empleada principalmente en repostería.

**Vaporera.** Olla grande con rejilla para cocinar tamales.

**Verdolaga.** Quelite (especie de hoja) carnosa y ácida que se come como cualquier verdura y posee



grandes cualidades nutricionales. Sus semillas se emplean para hacer harina ideal para la elaboración de pan y repostería.

## X

**Xoconostle.** Nombre de una tuna agria con un alto contenido de vitamina C, con la que se preparan guisos y bebidas.

**Xocoxóchitl.** Conocida como pimienta de Tabasco de aroma y sabor muy fuerte.

**Xoloitzcuintle.** Es una raza canina prácticamente sin pelo originaria de México. Se le conoce por su endemismo en este país y su estrecha relación con la cultura azteca. Su popularidad no es muy alta comúnmente porque su falta de pelaje es algo chocante para algunas personas, pero para otras y muy especialmente entre los criadores de xolos, cada ejemplar es muypreciado y valioso, llegando el valor de un xoloitzcuintle con pedigree a oscilar por los dos mil dólares, debido también a su inmenso valor histórico, cultural y biológico, y a su relativa escasez en comparación con otras razas.

## Y

**Yuca.** Tubérculo de aspecto leñoso y pulpa blanca con grande propiedades alimenticias.

## Z

**Zapote.** Árbol frutal típico de México, de pulpa carnosa. Existen diversas variedades de zapote, las más populares son el zapote negro y el zapote blanco.



## BIBLIOGRAFÍA

- Carrillo, Ana M., La cocina del tomate, el frijol y la calabaza (La cocina mexicana a través de los siglos), Ed. Clío, (p. 19)
- Escalante, Jesús, (2003), Breve historia de la comida Mexicana, Grijalbo, México.
- Fernández, Beatriz L., (1999),...y la comida se hizo fácil (1), Ed. Trillas, Tercera edición, (p. 11).
- Hernández, David, (2000), “Por las cocinas del Sur” (Estudios sobre la gastronomía en las regiones de la República Mexicana), Ed. Cestur (p. 9)
- Long, Janet, Instituto de Investigaciones Históricas, UNAM, (1997) “Conquista y Comida- Consecuencias del Encuentro de Dos Mundos”, 2ª Edición, México.
- Novo, Salvador, (1997), “Cocina Mexicana” Ed. Porrúa 7ª Edición, México.
- Solís, Felipe, La cultura del maíz (La cocina mexicana a través de los siglos), Ed. Clío, (p. 21)
- Velázquez, Ernesto, El nopal y su historia (La cocina mexicana a través de los siglos), Ed. Clío, (p. 25)
- “La Cocina Mexicana a Través de los Siglos” – Volumen X – Fundación Herdez-AC y Editorial Clío - 1ª Edición, 1996.
- Nacionalismo culinario, la comida mexicana como patrimonio de la humanidad



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



- Arroyo L. Elena & Echevarría Ma. Esther, Recetario del maíz, (1998). CONACULTA. México.
- Brockmann Haro, Carlos (1996). La Cocina Mexicana, a través de los Siglos, Mestizaje Culinario Biblioteca, Fundación Herdez, Clío.
- Castelló Iturbide Teresa (1986). Presencia de la comida Prehispánica. Fomento Cultural Banamex, México.
- Sahún Bernardino (1969) Historia general de las cosas de la nueva España.
- Cristina Barros & Marco Arqueología Mexicana, “Cocina Prehispánica” Ed. Raíces, revista Arqueología Mexicana, Instituto Nacional Antropología e Historia México (edición especial No. 12, 2002).
- CANIRAC, (2010), consultada el 22 de Febrero de 2010, <http://www.canirac.org.mx/eventos/la-gastronomia-mexicana-patrimonio-cultural.html>
- [cocina-mexico.com/historia/Pozole.html](http://cocina-mexico.com/historia/Pozole.html) –.22
- [com/wb/Visitmexico/Visi\\_Morelia.28](http://com/wb/Visitmexico/Visi_Morelia.28)
- [enciclopedia.us.es/index.php/Gastronomía\\_de\\_Aguascalientes](http://enciclopedia.us.es/index.php/Gastronomía_de_Aguascalientes). 1
- <http://gastronomiahistorica.blogspot.com/2006/05/theatro-gastronomico-de-mxico.html>. 6
- <http://historiagastronomia.blogia.com/2008/042101-la-historia-del-pozole.php>



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



- <http://historiagastronomia.blogia.com/temas/04-mexico.php>. 12
- <http://ideaslibres.net/historia-del-pan-de-muerto/>
- [http://mexicancooking.netrelief.com/wriedt/mexican\\_recipes.shtml](http://mexicancooking.netrelief.com/wriedt/mexican_recipes.shtml) consulta junio 2003.  
16-26-27
- <http://sanluis.potosi.com.mx/gastronomia.htm>
- <http://www.absolut-mexico.com/la-gastronomia-de-chiapas-2/>
- <http://www.acambaro.gob.mx/municipio/pan.htm>. 7
- [http://www.alberghierogramsci.it/archivio/didattica/produzioni/Licheri\\_Lucia/chiles%20en%20nogada.htm](http://www.alberghierogramsci.it/archivio/didattica/produzioni/Licheri_Lucia/chiles%20en%20nogada.htm). 15-21-25
- <http://www.arecetas.com/cm/gastronomia-america-americaelnorte-mexico-aguascalientes.html>
- <http://www.arecetas.com/cm/gastronomia-america-americaelnorte-mexico-durango.html>. 4-5
- <http://www.arecetas.com/cm/gastronomia-america-americaelnorte-mexico-sanluispotosi.html>. 17-18
- <http://www.arecetas.com/cm/gastronomia-america-americaelnorte-mexico-michoacan.html>. 13-14



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



- <http://www.arecetas.com/cm/gastronomia-america-americaelnorte-mexico-chiapas.html>. 3
- <http://www.arecetas.com/cm/gastronomia-america-americaelnorte-mexico-guerrero.html>. 9-10
- <http://www.arecetas.com/cm/gastronomia-america-americaelnorte-mexico-tlaxcala.html>
- <http://www.arecetas.com/cm/gastronomia-america-americaelnorte-mexico-michoacan-morelia.html>
- <http://www.arecetas.com/cm/gastronomia-espana-castillalamancha-guadalajara.html>
- <http://www.atractivosturisticos.com/guanajuato-gastronomia.htm>. 8
- <http://www.atractivosturisticos.com/tlaxcala-gastronomia.htm>
- [http://www.calamoyalquimia.tribu-info.ws/webzine/20090716\\_historia-del-chile-en-nogada.html](http://www.calamoyalquimia.tribu-info.ws/webzine/20090716_historia-del-chile-en-nogada.html)
- <http://www.campechemexico.com.mx/gastronomia-en-campeche.php>. 2
- <http://www.ciesas.edu.mx/lerin/doc-pdf/Beltram-2.pdf>
- <http://www.correodelmaestro.com/anteriores/2005/septiembre/1anteaula112.htm>
- <http://www.elgaverestaurante.com/EXPAGES/historiadelmole.asp>



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



- <http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/423880.cronica-de-viaje-historia-del-mole-poblano.html>
- <http://www.encyclopediade gastronomia.es/articulos/misterios-de-la-cocina/historia-del-arroz-con-leche.html>
- <http://www.explorandomexico.com.mx/about-mexico/5/212/>. 19-20
- <http://www.folklorico.com/ciudades/ciudades.html>.24
- [http://www.geomundos.com/viajes/visita-CHIAPAS/delicias-chiapancas\\_doc\\_17908.html](http://www.geomundos.com/viajes/visita-CHIAPAS/delicias-chiapancas_doc_17908.html)
- <http://www.guerrero.gob.mx/?P=readart&ArtOrder=ReadArt&Article=70>
- <http://www.historiacocina.com/gastronomia/mejico.htm> CONSULTAR
- <http://www.historiacocina.com/paises/articulos/mexico/chilesnogada.htm>
- <http://www.lacronica.com/edicionenlinea/notas/otraspaginas/20050913/99238.asp>
- <http://www.laregion.com.mx/chiapas/especiales/cultura/gastronomia/comidas.php>. 11
- <http://www.mexicodesconocido.com.mx/notas/379-Sabores-de-Tlaxcala>
- <http://www.mexicodesconocido.com.mx/notas/632-La-comida-de-Campeche>



GASTRONOMÍA DE MÉXICO EN LA ÉPOCA COLONIAL,  
PLATILLOS PRINCIPALES Y SU EVOLUCIÓN ACTUAL  
ESCUELA SUPERIOR DE TURISMO



- [http://www.mexicodesconocido.com.mx/notas/690-La-gastronom%EDa-de-Durango-\(Durango\)](http://www.mexicodesconocido.com.mx/notas/690-La-gastronom%EDa-de-Durango-(Durango))
- <http://www.mexicodesconocido.com.mx/notas/825-La-rica-tradici%F3n-gastron%F3mica-del-Estado-de-M%EAxico>
- [http://www.mexicolindoyquerido.com.mx/mexico/index.php?option=com\\_content&view=article&id=162:comida-tipica&catid=13:gastronomia-de-aguascalientes&directory=100004](http://www.mexicolindoyquerido.com.mx/mexico/index.php?option=com_content&view=article&id=162:comida-tipica&catid=13:gastronomia-de-aguascalientes&directory=100004)
- [http://www.mexicolindoyquerido.com.mx/mexico/index.php?option=com\\_content&view=article&id=53:comida-tipica&catid=60:gastronomia-de-durango&directory=100004](http://www.mexicolindoyquerido.com.mx/mexico/index.php?option=com_content&view=article&id=53:comida-tipica&catid=60:gastronomia-de-durango&directory=100004)
- [http://www.mexicolindoyquerido.com.mx/mexico/index.php?option=com\\_content&view=article&id=164:comida-tipica&catid=90:gastronomia-de-michoacan&directory=100004](http://www.mexicolindoyquerido.com.mx/mexico/index.php?option=com_content&view=article&id=164:comida-tipica&catid=90:gastronomia-de-michoacan&directory=100004)
- [http://www.sectur.gob.mx/work/sites/sectur/resources/LocalContent/13581/1/VC\\_Gabriela\\_Carranza\\_y\\_Teresa\\_Miranda.pdf](http://www.sectur.gob.mx/work/sites/sectur/resources/LocalContent/13581/1/VC_Gabriela_Carranza_y_Teresa_Miranda.pdf)
- <http://www.tamalli.com/Flavor/History.aspx?sflang=es>. 23
- [http://www2.eluniversal.com.mx/pls/impreso/noticia.html?id\\_nota=16836&tabla=nuestromundo](http://www2.eluniversal.com.mx/pls/impreso/noticia.html?id_nota=16836&tabla=nuestromundo)
- SECTUR, Secretaría de Turismo (2010), consultada el 24 de Febrero de 2010, [http://www.sectur.gob.mx/work/sites/sectur/resources/LocalContent/13581/1/VC\\_Gabriela\\_Carranza\\_y\\_Teresa\\_Miranda.pdf](http://www.sectur.gob.mx/work/sites/sectur/resources/LocalContent/13581/1/VC_Gabriela_Carranza_y_Teresa_Miranda.pdf)