



Introducción

Somos lo que comemos. Y en ocasiones no alcanzamos a vislumbrar la riqueza que nos habita y germina en nuestro cuerpo, a partir de alimentos que han poblado nuestra tierra desde tiempo inmemorial. ¿Quién siquiera piensa en el lujo que es la tortilla? ¿Sabemos cuánto tiempo ha estado entre nosotros?

La boca se inunda de un placer peculiar al imaginar un mole poblano o de Oaxaca, un pozole de Guerrero o una simple quesadilla... Pero, ¿de dónde vienen? ¿Qué será de su sabor si averiguamos? Penetraremos en historia, en sus secretos. Sabremos más de esos platillos y de otros. Sabremos más de nosotros.

La comida es el espejo donde vemos reflejado nuestro paisaje, nuestra fauna, nuestra historia. Nosotros mismos estamos en ella. Y no hay más que caminar por los pasillos de mercados y tianguis para ejercer los cinco sentidos: el ritmo cromático de las colinas frutales; el sonido que emana del aroma de hierbas infinitas; pescados, gallinas, la sangre intensa de las carnes que se palpan en el aire...

Sensaciones en la piel, en la lengua, en los ojos. Hombres y mujeres nos incitan a caer en la tentación: éste ofrece verdura recién traída del campo; aquella, las especias para inundar de aromas la olla de barro; la del puesto siguiente, los huauzontles y los chiles rellenos... Difícil no ceder.

Ahí, en lo cotidiano, el fulgor y los prodigios de un pasado que se funde con el presente. Un pasado fértil y exuberante, pero silencioso. Su voz se levanta hoy, cada vez más alto, para contarnos la historia de lo que fuimos, de lo que somos, llegando al cuerpo y a las emociones que acompañan el disfrute de la comida mexicana.



1 La cocina prehispánica, símbolo de identidad



Tradiciones Heredadas

1.1 La comida prehispánica

¿Imaginamos siquiera cómo era la cocina en tiempos mesoamericanos? Tal vez sea difícil hacerlo, a pesar de los testimonios con que contamos. En ella está la raíz de lo que ahora comemos. Una basta riqueza de ingredientes y preparaciones que felizmente hemos heredado.

Desde las casas más humildes, las de los macehualtin, hasta los palacios de los pipiltin y los templos de los sacerdotes, la comida del México prehispánico empieza hoy a desplegarse de nuevo y muestra la variedad inmensa del entorno ecológico de entonces: insectos, animales diversos, plantas de todos tipos... Nuestros antepasados aprovecharon sabiamente lo que la naturaleza les proporcionaba y lo transformaron en platillos de peculiares sabores: su imaginación no tuvo límites. Descubrieron, además, los poderes curativos de los alimentos: qué evitar y qué comer para prevenir y curar enfermedades.

En los fogones de las casas, en las magníficas ollas de barro, en los molcajetes, la alquimia y la metamorfosis de ingredientes que deslumbraban en la comida de todos los días. Las manos de las mujeres ejerciendo la magia cotidiana, transformando los elementos más humildes en manjares sublimes.

Para el cuerpo, los sabores y los aromas recibidos de la tierra y de los lagos. Para el cuerpo, lo que nuestros antepasados recolectaban y cultivaban. Para sanar, para honrar a los dioses y a los muertos o simplemente para sobrevivir y disfrutar... Para todo eso, una creatividad que aún ahora gozamos.



Ejemplos de la gastronomía tradicional mexicana.



Gastronomía
Prehispánica en México



1.2 Alimentos representativos

1.2.1 El maíz

Mesoamérica, cultura del maíz. Alimento venerado por los nahuas, vinculado a Quetzalcóatl. Los mayas, por su parte, cuentan que de ahí venimos y que es, además, la gracia de Dios. Planta generosa que se ofrece íntegra al ser humano: desde el grano de la mazorca hasta el cuitlacochin, pasando por sus hojas y cañas. Sustento esencial de los pueblos del México prehispánico y del México actual. Impensable nuestra mesa sin al menos un producto del tlaolli. Totonqui tlaxcalli, la tortilla; sopes y tlacoyos... Un buen pozole blanco o rojo... Los esquites, los tamales y el atole. ¿Cuál es el origen de todo esto? El maíz. De ahí vienen, al igual que nosotros, los mesoamericanos. Somos, pues, de la misma estirpe.



Intercambio culinario. Códice Florentino.

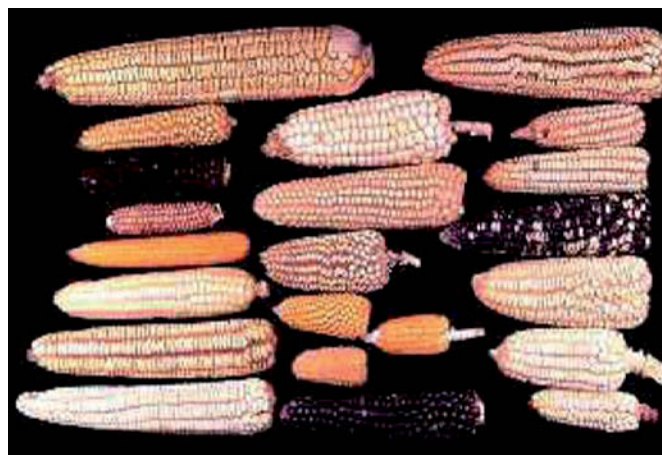


Cultivo de maíz. Códice Florentino.

Tipos de Maíz (*Zea mays*)

a) Veintidós razas de maíz mexicano.

Olotillo, tabloncillo, harinoso de ocho, reventador, chapalote, maíz dulce, serrano jalisciense, jala, olotón, palomero toluqueño, nal tel, arrocillo, cónico, chalqueño, cacahuacintle, zapalote chico, zapalote grande, bolita, mixteco, conejo, chatino maizón, maíz ancho.



Variedades de maíz.

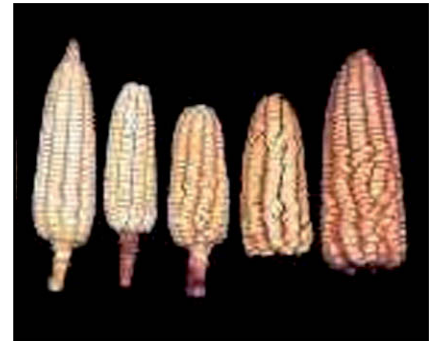




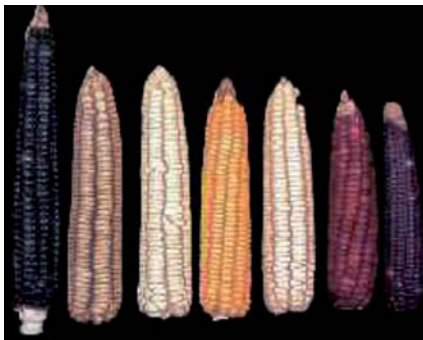
b) Complejo mexicano de maíz piramidal: serrano jalisciense, elotes occidentales, mixteco, serrano mixe, olotón.



c) Arrocillo, palomero toluqueño, cónico, chalqueño, cachuacintle.



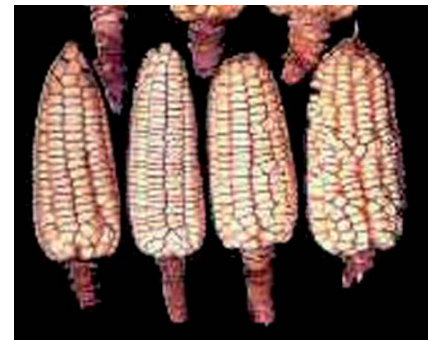
d) Complejo mexicano de mazorca estrecha. Conejo, chatino maizón, zapalote chico, bolita.



e) Tabloncillo (negro, ahumado, blanco, perla), olotillo, elotes occidentales y reventador.



f) Maíz zapalote chico de Niltepec, Oaxaca.



g) Maíz chalqueño de Amecameca, México.

La planta y los usos del maíz

a) **Totomoxtle (hojas secas de la mazorca).** Elaboración de tamales.

b) **Hojas verdes.** Envoltura de alimentos, conocidas como corundas.

c) **Hojas tiernas del elote.** Envoltura de alimentos.

d) **Mazorca.** Elote utilizado como alimentación. Granos para uso ceremonial y adivinación.

e) **Cabellos.** Uso medicinal.

f) **Caña.** Elaboración de golosinas y artesanías.

g) **Planta seca.** Alimento para ganado y rastrojo.

h) **Raíz.** Abono orgánico para la tierra.

i) **Hojas secas de mazorca (totomoxtles).** Artesanías.

j) **Olote.** Como desgranador, combustible y artesanía.



(a)



(i)

