

35



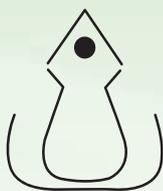
# Gastronomía

## Prehispánica en México

Tradiciones Heredadas



La manera de conocer el pasado  
mesoamericano a través de su arte



FUNDACIÓN  
CULTURAL  
ARMELLA  
SPITALIER®

# GASTRONOMÍA

## Prehispánica en México. Tradiciones Heredadas.

# 35

<b>1 La cocina prehispánica símbolo de identidad</b>	<b>4</b>	<b>3 La cocina en la arqueología</b>	<b>27</b>
1.1 La comida prehispánica	4	3.1 Utensilios	27
1.2 Alimentos representativos	5	3.2 Los mercados (tianguis)	29
1.2.1 Maíz	5	<b>4 Testimonios</b>	<b>31</b>
1.2.2 Frijol y chile	9	4.1 El dulce de amaranto	31
1.2.3 Amaranto	14	4.2 Extracción del pulque	32
1.2.4 Cacao	16	<b>Glosario</b>	<b>33</b>
1.2.5 Insectos	17	<b>Bibliografía</b>	<b>35</b>
1.2.6 Nopal	18	<b>Selección de Piezas</b>	<b>37</b>
<b>2 La gastronomía en lo social, cultural y ritual de México</b>	<b>20</b>	<b>Créditos</b>	<b>82</b>
2.1 De México para el mundo	20		
2.2 Del mundo para México	21		
2.3 El mestizaje culinario	22		
2.3.1 Comidas de fiesta	22		
2.3.2 Dulces	24		
2.3.3 Bebidas	24		
2.3.3.1 El pulque	26		

Fundación Cultural Armella Spitalier  
www.fundacionarmella.org  
contacto@fundacionarmella.org  
ventas@fundacionarmella.org



Gastronomía  
Prehispánica en México





## Introducción

**S**omos 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

**M**esoamérica, 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.



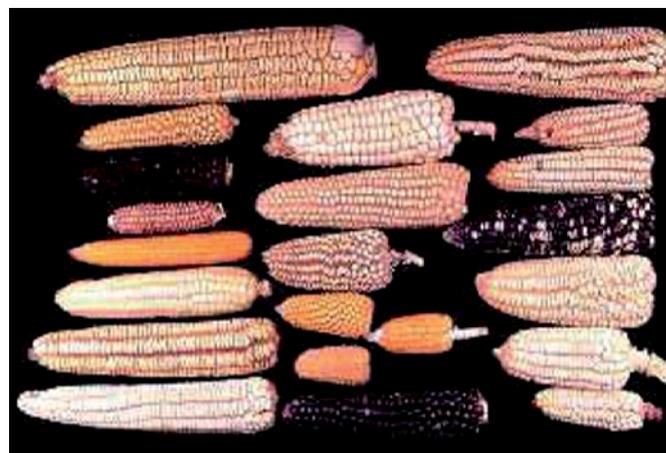
Intercambio culinario. Códice Florentino.

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, ototón, palomero toluqueño, nal tel, arrocillo, cónico, chalqueño, cacahuacintle, zapalote chico, zapalote grande, bolita, mixteco, conejo, chatino maizón, maíz ancho.



Variedades de maíz.

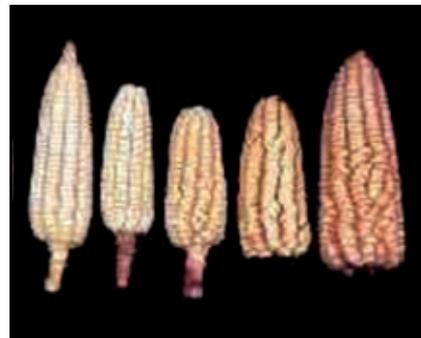




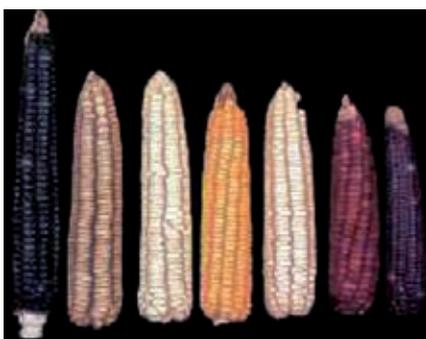
b) Complejo mexicano de maíz piramidal: serrano jalisciense, elotes occidentales, mixteco, serrano mixe, olotón.



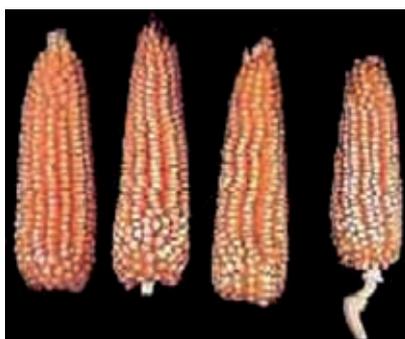
c) Arrocillo, palomero toluqueño, cónico, chalqueño, cachuacintle.



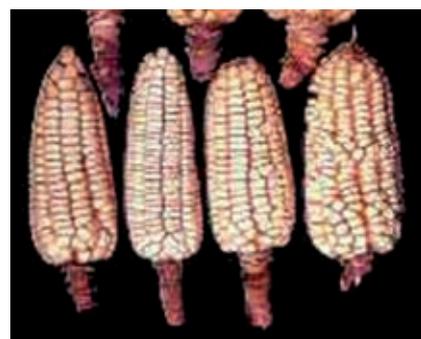
d) Complejo mexicano de mazorca estrecha. Conejo, chatino maizón, zapalote chico, bolita.



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)



## Nixtamalización

Este proceso fue desarrollado por los antiguos pueblos mesoamericanos. El componente esencial de la nixtamalización es la cocción de los granos de maíz en cal, pues facilita la remoción del pericarpio. Además, controla la actividad microbiana, mejora la absorción de agua, aumenta la gelatinización de los gránulos de almidón y mejora el valor nutricional al aumentar la niacina.

El tiempo de cocción varía entre unos cuantos minutos a una hora y media, aunque por general oscila entre 15 y 45 minutos; la temperatura se mantiene por encima de los 68° C. Posteriormente, se procede a la molienda de los granos nixtamalizados.



Molienda de granos nixtamalizados.

## Alimentos que se preparan a base de maíz

**a) Atole.** Bebida originaria de México, llamada atolli por los antiguos pobladores, que se prepara disolviendo masa de maíz con leche o agua. Hay de muy variados sabores.

**b) Chalupas.** Tortillas de masa aplanada y frita.

**c) Chilaquiles.** Trozos de tortilla de maíz frito y aderezados con salsa.

**d) Chimole.** Condimento de masa y chile quemado.

**e) Elotes.** Del náhuatl elotl, que significa “mazorca de maíz”.

**f) Enfrijoladas.** Tortillas de maíz bañadas en caldo de frijol.

**g) Esquites.** Granos de elote tierno en su jugo.

**h) Garnachas.** Tortillas rellenas de carne o Frijoles.

**i) Gorditas.** Tortillas gruesas de maíz que pueden ser dulces o saladas y rellenas de carne u otros alimentos.

**j) Gusano elotero.** Esta larva, también llamada cinocuili o cuile, se tuesta y se come en tacos.

**k) Memelas.** Tortillas gruesas.

**l) Molotes.** Rollos de masa rellenos y fritos.



(a)



**m) Panuchos.** Tortillas de maíz fritas y aderezadas con frijoles, originarias de Yucatán.

**n) Pellizcadas.** Tortilla gruesa de maíz con bordes pellizcados.

**o) Peneques.** Tortillas cerradas

**p) Pinole.** Harina de maíz tostada y endulzada.

**q) Quesadillas.** Tortillas delgadas, dobladas y rellenas de queso, de ahí su nombre, o de diferentes guisos.

**r) Sopes.** Tortillas gruesas y pequeñas, con borde grueso, que se fríen y aderezan con frijoles, cebolla, lechuga, salsa y queso.

**s) Tamales.** Del náhuatl tamalli, que significa envuelto. Es un platillo de origen prehispánico que consiste en una pasta de maíz cocida, envuelta en hojas de maíz o plátano. En México hay una gran variedad de ellos.

**t) Tacos.** Tortillas de maíz enrolladas y rellenas de diferentes guisos.

**u) Tlacoyos.** Empanadas de maíz rellenas de habas verdes, frijoles o requesón.

**v) Tlayudas.** Tortillas de maíz muy grandes y tostadas, originarias de Oaxaca.

**w) Tortilla.** Llamada tlaxcalli, en náhuatl, es el alimento básico de la dieta del mexicano. Es plana y redonda y se prepara a base de maíz nixtamalizado.

**x) Tostadas.** Tortillas que se fríen y se untan con frijoles; las hay de pollo, pata de res y otros guisos.

**y) Totopos.** Tortilla tostada y agujereada, ligeramente cóncava. Se elaboran en la región del Istmo de Tehuantepec, Oaxaca.

**z) Titoposcles.** Del náhuatl totopochtic, son tortillas rectangulares hechas en metate.



(r)



(v)



Mujeres amasando para hacer tortillas.



## 1.2.2 Frijol y chile

**N**egros o bayos. Chinitos o de la olla. Con salsa verde o roja. Para acompañar otro platillo o solos. Nutrimiento esencial en Mesoamérica, junto con el maíz y el chile. Etl y tzilli (el frijol y el chile), dos elementos más que definen la alimentación del México de todos los tiempos. Ambos de innumerables variedades, una para cada ocasión, para cada gusto.

Ningún platillo está completo en esta tierra sin algún tipo de tzilli. Inmerso está en los caldos, en el mole y en las salsas; presente está, picadito o entero, acompañando una cazuela de frijoles o de pozole. Crudo y limpio, cocido o en vinagre. Ahí está siempre, el chile, despertando la temperatura de la lengua, en una sensación imprescindible.



Chile poblano y frijol.

### El frijol

El frijol es una semilla comestible de *Phaseolus vulgaris*, originaria de América; se tienen vestigios de su cultivo desde hace más de 5,000 años. Su nombre en náhuatl es etl y fue uno de los alimentos básicos de los pobladores prehispánicos.

Cuando se cultivaba para consumo fresco se le llamaba exotl, hoy conocido como ejote.

Actualmente, el frijol en México es parte de la dieta diaria, junto con el maíz y el chile. Cerca del 50% de la producción nacional se localiza en tres estados: Durango, Sinaloa y Zacatecas; en otras zonas existen variedades locales muy apreciadas.



Vaina de frijol, dentro de ella se encuentran las semillas.



## Preparación de los frijoles

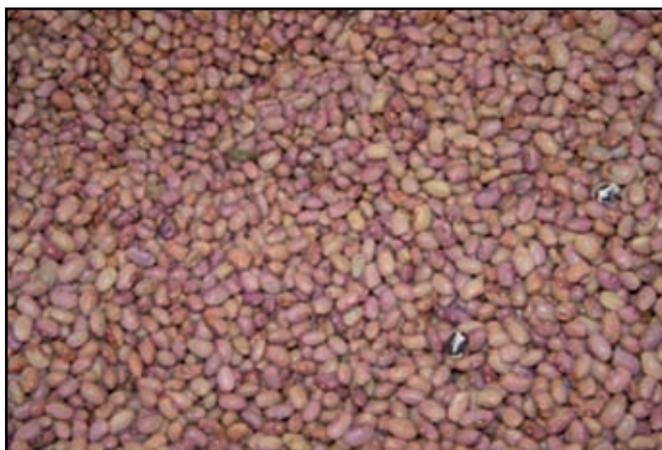
Los frijoles se ponen a cocinar en una olla de barro con agua sin sal, para que ablanden. Se agrega, al gusto, cebolla y epazote. Una vez cocidos, se pueden guisar de diferentes maneras: por ejemplo frijoles de la olla o frijoles refritos. En todo el territorio mexicano existen diversas formas de prepararlo, como por ejemplo: en el Estado de Chiapas se elabora dulce de frijol.



## Variedades de frijol

Existen más de 70 variedades diferentes de frijol, las cuales reciben su nombre en función de su coloración o del lugar en donde se producen. Se dividen en siete grupos:

Grupo I Bayos: acerado, apetito, bayo blanco, bayo gordo, bayo jarocho, bayo maduro, bayo mexicano, bayo rata, bayo zavaleta, garrapato, grullo, parraleño, perlita y panza de puerco.



(I)

Grupo II Pintos: cacahuete, cacahuete bola, cócona bola, higuerrillo, ojo de cabra, ojo de liebre, pinto español y pinto nacional.



(II)

Grupo III Amarillos: azufrado, canario, garbancillo amarillo, garbancillo Jalisco y mantequilla.

Grupo IV Negros: negro Arriaga, negro canario, negro Querétaro, negro Puebla, negro Veracruz, negro Veracruz bola.

Grupo V Moteados: canelo claro, canelo oscuro, flor de mayo, rebocero y vaquita.

Grupo VI Moros: ayocote morado, morado de agua, moro, morita chico, rosita castaño, rosota nacional y sangre de toro.

Grupo VII Blancos: alubia grande, alubia chica y carita.



(IV)



(III), (V)

