



Las cocinas tradicionales de México

Héctor Pérez García

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

*Las cocinas tradicionales
de México*

Universidad de Guadalajara

Itzcóatl Tonatiuh Bravo Padilla

Rector general

Miguel Ángel Navarro Navarro

Vicerrector ejecutivo

José Alfredo Peña Ramos

Secretario general

Centro Universitario de la Costa

Marco Antonio Cortés Guardado

Rector

Remberto Castro Castañeda

Secretario académico

Judith Araceli Saldate Márquez

Secretaria administrativa

Las cocinas tradicionales de México

Héctor Pérez García

Universidad de Guadalajara

2017

Primera edición, 2017

D.R. © 2017 UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Centro Universitario de la Costa

Av. Universidad 203, delegación Ixtapa

48280 Puerto Vallarta, Jalisco

ISBN: 978-607-742-732-2

Impreso y hecho en México

Printed and made in Mexico

Prólogo

Escribir el prólogo de este libro me resultó algo muy natural teniendo el permanente interés por la culinaria de las diversas regiones de nuestro querido país que comparten mis amigos y colegas.

En los años que iniciaron con el descubrimiento de América y siguieron con la conquista de estos territorios, México dio al mundo de entonces un sinnúmero de productos agrícolas, botánicos, animales y minerales, así como avanzados conceptos de las ciencias como la astronomía, la medicina, las matemáticas, la cronología...

Escaso recuerdo y prácticamente nulo reconocimiento de estas gigantescas aportaciones a la cultura universal se registran en nuestra historia.

Sólo quedó huella de este hecho gracias al gran trabajo de investigación, recopilación y publicación desarrollado por el licenciado Heriberto García Rivas, oriundo de Chihuahua, a mediados del siglo xx y titulado *Dádivas de México al mundo*.

Cuando mis colegas y yo nos enteramos que la Unesco había determinado a la Cocina Mexicana como "Patrimonio Intangible de la Humanidad", tuvimos muchos sentimientos encontrados:

Por una parte emoción, satisfacción, orgullo y por otra la penosa dificultad de identificar y honrar, gastronómicamente, a las cocinas de cada una de las diversas regiones de nuestro extenso país y a quienes las producen.

Entre anécdotas, en este libro busqué desmenuzar la disponibilidad, en las diversas regiones de México, de las materias primas que se emplean hoy (prácticamente todas esas dádivas a que hice referencia), el origen de las costumbres autóctonas e importadas que influyeron en la forma de preparar sus platillos tradicionales, la vocación, la dedicación y el esmero de las personas que los cocinan, el tiempo que demandan y el gusto de quienes los disfrutan.

No he podido hacerme a la idea de que un puñado de incultos aventureros hayan rechazado aquí el aprovechamiento de los productos alimenticios originarios

de este territorio y al mismo tiempo los hayan llevado a Europa, en donde fueron tan apreciados y desde ahí difundidos al resto del mundo conocido.

No puedo hacerme a la idea aún de que nosotros mismos, oriundos de este maravilloso país, hoy disminuyamos la imagen (y uso) de los *ayocotl* —hoy, aquí, *ayocotes*— que los franceses, a mediados del siglo XVI, tratando de respetar la fonética de la palabra, los llamaron *haricot* y los italianos *friesole*, fonética que regresa a México como frijoles —hoy, *fagiolo* en Italia. Disminuimos la imagen del maíz, conocido hoy, universalmente, como un extraordinario y sabroso alimento, entre otros muchos.

¿Y los chiles?, —esos son para la gente corriente... fino el *curry*—, pero si éste tiene su origen en la gran variedad de chiles llevados desde América...

Esto sólo se entiende por la pobre idiosincrasia de nuestra “sociedad” que nos disminuye, sistemáticamente, en todo...

En este libro manifiesto implícitamente la intención de recuperar la dignidad de todos esos alimentos, de las personas que los cocinan y de los métodos que emplean con tanta dedicación, a pesar de ser diferentes a los importados de otros países cuyas cocinas se consideran más “avanzadas”.

Y ni qué decir de mi gusto para ponderar la sublime creatividad que emana de un pueblo sabio, por conocedor de sus tradiciones, y respetuoso de las enseñanzas recibidas de sus antepasados.

En fin, es un privilegio escribir una obra dedicada a la cultura de nuestro país y el auténtico orgullo de los mexicanos que gustamos de comer bien —sano, nutritivo, alimenticio y sabroso—... sobre todo... **s a b r o s o**.

Y a usted, lector, le exhorto a disfrutar, con la imaginación, conforme discurre la lectura de esta obra, los aromas y sabores que sus recuerdos traigan a su mente y, también, mi imagen con mi mandil y mis utensilios de cocina en mano, cocinando las delicias que aquí se describen...

Héctor Pérez García

Introducción

En todo el mundo y a lo largo de la historia desde que ésta se conoce; la historia de la comida es la historia del hombre. El hombre es lo que come; ha sido un axioma desde épocas remotas. Pero la alimentación del hombre también refleja en su cocina su naturaleza como individuo, tribu, grupo étnico o nación.

La tierra, hace las plantas; la tierra y las plantas hacen los animales; la tierra, las plantas y los animales hacen al hombre. Este es entonces el producto de la tierra donde vive, porque de ella vive. Es el apotegma del hombre.

El Nuevo Mundo produce mayor número de plantas venenosas que el resto del mundo. Todos los animales del Nuevo Mundo son más pequeños que los del antiguo. Los hombres son debilísimos y están sujetos a mil enfermedades causadas por la corrupción del aire de aquel terreno pestilente (Argumentos usados por científicos europeos para denigrar las cosas del Nuevo Mundo a mediados del siglo XVIII) (Juárez, 2005).

En nuestro caso mexicano esta condición no se aleja de una dolorosa realidad; lo prehispánico habiendo tenido una cultura y una identidad definida en cada uno de los grupos étnicos que habitaron su territorio, sufrieron —hombre y cocina— la intrusión ajena y con ello el trastoque de sus tradiciones alimentarias.

Al parecer no es del todo una verdad que el proceso del mestizaje se diera poco después del encuentro de dos mundos; pues este fue lento y doloroso, con un mestizaje racial —el surgimiento de los criollos— más acelerado que cultural y por siglos divorciado del aspecto culinario.

Primero fueron los españoles quienes repudiaron como parte de su dieta cotidiana los productos nativos, luego, los criollos quienes emulando a sus antecesores adquirieron sus costumbres y tradiciones y vieron con desconfianza, no tanto

los productos de la tierra, sino la cocina indígena, por naturaleza pobre, pues ya desde entonces nuestra comida ha sido una de subsistencia.

Si bien, los relatos de soldados y frailes nos han hecho saber lo que comían los nobles y sacerdotes indígenas, esa comida estaba muy alejada de la alimentación de la población. Si la mesa de Moctezuma fue espléndida y generosa, la del pueblo llano fue de manutención y sólo la necesidad les obligó a probar alimentos que los españoles jamás intentaron; huevos de moscos, insectos, gusanos de algunas especies, larvas, quelites.

Sometidos los indígenas y asediados por frailes y encomenderos su cultura fue objeto de lenta, pero inexorable transformación aun hasta nuestros días. En cuanto a sus cocinas la mayoría de las etnias incorporaron los productos llegados de allende el mar a sus cocinas autóctonas a medida que se iban haciendo accesibles; cárnicos, lácteos, legumbres, verduras y modos de cocinar dando origen a las cocinas mestizas regionales de nuestro país.

Sin embargo, durante casi dos siglos después del arribo de Hernán Cortés a Veracruz (siglo XVI), aun cuando ciertos productos originarios fueron paulatinamente incorporados a la dieta de los peninsulares, las cocinas autóctonas fueron desdeñadas por los conquistadores, para luego, en el siglo XVIII, fueran sujetos de una campaña de infamia por letrados e intelectuales europeos de aquella época, ignorantes de las bondades de los productos de la Nueva España, ya que muy pocos habían sido aceptados con reticencia en las cocinas europeas, provocando con ello una discusión que llamaron La disputa del Nuevo Mundo.

No fue sino hasta el siglo XVIII que una obra escrita por el sacerdote jesuita Francisco Javier Clavijero, criollo nacido en Veracruz logró cambiar la opinión de las gentes pensantes de ambos lados del Atlántico y los productos de la Nueva España fueron reconocidos en su verdadero valor.

La *Historia antigua de México*, una obra monumental en diez volúmenes que trata sobre todos los temas importantes de la Nueva España incluyendo la fauna y flora de la tierra y relacionando su generosa producción alimenticia, de la cual se beneficiaban lo mismo españoles, criollos e indígenas.

Sin embargo, no fueron sólo los productos los que se sometieron a prejuicios inmerecidos de los sabios europeos, nacidos de la ignorancia. Conocido desde entonces el apotegma de que el hombre es lo que come, los argumentadores

europeos calificaron a los indígenas como seres inferiores en razón a la forma en que se alimentaban, incluyendo en ello también a los animales (Juárez, 2005).

Los productos de la Nueva España conquistaban territorios de Europa y más allá, tanto que gracias al comercio en el Mediterráneo dominado por los turcos en aquella época, llevaron lo mismo el chile a Hungría donde ahora es un plato nacional —paprika— que el pavo a toda Europa donde ahora le llaman *turkey*, al igual que al maíz le llamaron trigo turco y es sabido que así como la papa salvó de la hambruna a algunos pueblos europeos el maíz hizo lo mismo en el norte de Italia donde los hambrientos italianos inventaron la “polenta” para comerlo y nutrirse.

Existe la cuestionable idea de que nuestras cocinas mestizas datan desde el siglo XVI, sin embargo, fue hasta comienzos del XIX cuando habiendo sido expulsados los españoles que mantuvieron el monopolio del comercio extranjero, a partir del movimiento independentista iniciado en 1810 la Nueva España se abrió al comercio mundial de la época: Francia, Inglaterra, el Oriente y otras naciones que aportaron sus productos y enriquecieron las cocinas criollas principalmente.

La lenta incorporación de los productos ultramarinos a las recetas autóctonas no fue igual en todo el territorio de la Nueva España, sino que fue gradual con mayor énfasis en aquellos territorios donde la presencia española fue determinante. Es por ello que cocinas como las veracruzanas y poblanas, además de las cocinas de la metrópoli alcanzaron un mayor grado de fusión e indujeron el desarrollo de una cocina mestiza y en algunos casos como Puebla: barroca.

Fueron los conventos de religiosas los que lograron desde el siglo XVIII y el XIX crear nuevos y sabrosos platillos emblemáticos de nuestras cocinas mestizas. Por esa época se publicaron los primeros libros de cocina criolla-mexicana. Sin embargo, otras regiones del país conservaron sus culturas originales con mayor pureza lo cual permanece hasta nuestros días. Es el caso de las ricas y generosas cocinas de Oaxaca, Michoacán, Yucatán y Chiapas.

En todo caso la fusión de las cocinas europeas e indígenas fue desigual en las diferentes regiones del reino, mientras que la cocina española incorporaba paulatinamente productos nativos a sus procesos coquinarios tradicionales, las cocinas indígenas hacían lo mismo con ciertos productos europeos sin cambiar sus propias tradiciones culinarias y alimenticias. A mediados del siglo XIX se publicó

un libro de recetas, emblemático de la cocina criolla-mexicana: el *Nuevo cocinero mexicano en forma de diccionario*, editado en París en 1933 con varias reediciones y aún disponible en librerías.

El resultado ha sido que las cocinas criollas, independizadas de la española, se convirtieron en la cocina burguesa mexicana. Aquella que se servía en las haciendas, casas solariegas, conventos y altas esferas de la sociedad novohispana primero y mexicana después desde 1823 y hasta mediados del siglo xx, en comedores de bancos, clubes de industriales, instituciones, y residencias de la alta burguesía mexicana.

Las cocinas originarias, enriquecidas con los productos europeos que se adaptaron a las técnicas nativas, son las actuales cocinas mestizas regionales, mismas que emancipadas por las crecientes clases medias son ahora, una vez más subestimadas por modernos cocineros que han sido formados culinariamente en escuelas extranjeras y proclives a adoptar las tendencias mundiales innovando y en muchos casos pervirtiendo los platos emblemáticos de las cocinas tradicionales; aquellas que han sido reconocidas como Patrimonio Intangible de la Humanidad por la Unesco.

I. Desde los tiempos de antes

Las cocinas castellanas como precursoras de las cocinas criollas y mestizas mexicanas

CONSIDERACIONES INICIALES

Castilla lleva en su nombre historia y nobleza. El nombre de su territorio proviene de la gran cantidad de fortalezas que pueblan sus campos. Su toponimia surge del término latino: *Castiglio* que es un diminutivo de “Castro” o fortaleza militar.

De Castilla fueron los conquistadores que llegaron a estas tierras, y de ellos y nuestros ancestros indígenas surgió el mestizaje de lo mexicano y con ello sus cocinas.

Estudiar las cocinas del mundo es aprender su geografía; asomarse a su cultura y a sus formas de vivir; conocer las cocinas de los pueblos implica entonces algo de antropología. Como dijo un gran chef español: “cualquier platillo sabe mejor si se conoce su historia”.

Muchos platos de nuestras cocinas regionales son degustados sin conocer su ascendencia castellana. Si lo supiéramos nos parecerían más sabrosos... o al menos más interesantes.

El libro de cocina más antiguo que se conoce —al menos en Occidente— es el famoso *De re coquinaria* (sobre la materia de la cocina) de Marco Gavio Apicio, célebre gastrónomo, glotón y gourmet romano, que vivió a comienzos de nuestra era, pero cuya obra así titulada, con sus ciento veinte recetas, no fue compilada, de hecho, hasta tres siglos más tarde. Algunos de sus platos llegaron a las cocinas castellanas y subsisten hasta nuestros días.

Por otra parte, el libro más antiguo de que se tiene conocimiento en la península Ibérica es el *Llibre de Sent Soví* publicado en el siglo xiv. En el mismo siglo, hacia 1330, Arcipreste de Hita publicó su obra el *Libro de buen amor* con un contenido rico en referencias, alusiones y recetas de la comida de sus tiempos.

Fue hasta el siglo XVI que Ruperto de Nola publicó su celebre *Llibre de Coch*. En esta obra recogió toda su memoria profesional que era no sólo aragonesa y catalana, sino que abarcaba platos de otras regiones de España y otros países de Europa.

Sin embargo, las costumbres gastronómicas de Castilla-La Mancha se regocijan con esplendor en la obra suprema de un castellano de cepa, don Miguel de Cervantes Saavedra, quien en 1605 publicó *Don Quijote de La Mancha*, dos siglos después de la era del Arcipreste de Hita.

Según Bernal Díaz del Castillo... cuando en 1521 Hernán Cortés desembarcó en las costas de lo que llamó la Villa Rica de la Vera Cruz, no sólo traía consigo soldados y armas para conquistar un pueblo; parte de su bagaje cultural eran sus usos y costumbres para comer y beber, pues venía de un mundo muy diferente al que encontraría en estas tierras. Si allá, en su lejana Extremadura, por siglos el yantar era escaso y regateado, en la altiplanicie mexicana encontraría una cultura culinaria que, aunque sencilla, era abundante.

Mayor debió haber sido la impresión de Hernán Cortés la primera vez que vio el gran tianguis de Tlatelolco con tal abundancia de viandas que en su lejana España jamás imaginaron.

Lo que más llamó la atención de los conquistadores fueron precisamente los mercados donde se vendían alimentos, entre otras muchas cosas, destacando la variedad de los productos alimenticios.

Bernal Díaz del Castillo dejó una esplendida descripción del mercado más grande de Mesoamérica; el de Tlatelolco, a donde a diario concurrían más de sesenta mil marchantes y en él había casi cinco mil puestos permanentes donde se podían encontrar "todos los productos de la tierra" (Juárez, 2005).

A partir de entonces ya nada fue igual en materia de comida; pues una lenta pero constante evolución tomó curso para enriquecer ambas cocinas, pues ambas siguieron su camino hasta nuestros días, cuando no se podría concebir una cocina española sin tomate ni pimientos, ni una cocina mexicana sin cerdo y sin cilantro.

"De las cocinas de los conquistadores... la castellana, es tal vez la menos festiva; reflejo fiel de sus tierras flacas pero generosas tierras", que como escribió el

célebre escritor, historiador y gourmet mexicano José Fuentes Mares, en su *Nueva guía de descarríados*, con su reverendo encomio de Castilla:

Medular y vertebrante, ríos tranquilos, anchos valles, atalayas en ruinas, huella de babiecas y rocinantes en los caminos, pilas bautismales de santos guerreros, Castilla es historia de soñadores de Dios y soñadores de mundos nuevos, no paisaje universal sino aguafuerte limitado, tierra que sólo habla castellano. Castilla encantadora, pero no en la dimensión banal de tierra hermosa. Castilla encantadora en el sentido visceral de tierra de seducción, de magia o sortilegio (Fuentes, 1977).

...

Vale recordar que el territorio que ocupa hoy España era en el siglo XIV —en pleno Medioevo—, un mosaico de reinos independientes con un común denominador: vivían bajo tres religiones y por lo tanto bajo tres regímenes alimenticios a pesar de que muchos de los ingredientes de sus platos fuesen similares. No olvidemos que la península Ibérica estuvo dominada por siglos por la cultura musulmana y que judíos y cristianos convivieron y compartieron el fruto de la tierra. Tampoco olvidemos como los árabes enriquecieron la mesa de ambos con sus aportaciones alimenticias que, en forma de granos, legumbres, especias y hierbas, introdujeron a sus dominios (Juárez, 2005).

...

CASTILLA-LA MANCHA Y SU COCINA

Castilla, sabemos, fue conocida con ese nombre desde la época Medieval, por la gran cantidad de castillos que salpican su geografía.

La palabra mancha proviene del vocablo árabe *manxa*, que significa “tierra seca o tierra esteparia”. Los árabes la denominaban Al-Manchara, y en la antigüedad, en la época de los romanos se llamaba Campo Espartario.

Hay una relación directa entre el paisaje de un país y su cocina. Y no sólo por la inevitable relación existente entre los vegetales y animales que en ese paisaje medran y las posibilidades culinarias que ofrecen. A Castilla se le ha llamado también “La tierra del pan” porque los trigoles, tan generosos en esa región producen panes con un acento especial.

Para comenzar la ristra de los yantares manchegos hay que empezar por las migas, preparación que se inscribe dentro de una poderosa cocina del pan y de

la harina en general, que tiene en las migas su apoteosis salada y en las torrijas el paraíso dulce. Hay migas canas, que se hacen con leche, o bien migas mulatas cuando se utiliza el chocolate, pero migas se comen con deleite en toda Castilla (Díaz, 2003).

Es posible que nuestros populares chilaquiles sean la respuesta mestiza a las castellanas migas, habiendo suplido la tortilla por el pan y agregado nuestro autóctono jitomate y el ubicuo chile que presta su nombre al plato.

La tortilla, nombre que le dieron los españoles a nuestra indígena *tlaxcalhe*, por su parecido a las tortas o galianos castellanos. Es interesante aquí hacer una pausa para admirar el genio de los nahuas quienes descubrieron la alquimia para hacer del maíz a través del proceso de nixtamalización una gramínea asimilable y nutritiva, cualidad que el maíz por sí solo no tiene.

Ningún comentario pinta mejor el yantar y la geografía de La Mancha, que la siguiente descripción del yantar de la época:

Una “cocina de subsistencia”; una sociedad pastoril, ganadera con precario desarrollo de sus fuerzas productivas; poblada de sórdidos ventorros donde arrieros, buhoneros, trileros, picaros, viajeros y otras exóticas especies daban buena cuenta de un parco yantar, menguado y mezquino, pero en donde no faltaban ricos escabeches, salazones, guisotes reparadores, tasajillo caprino, coñejos en salsa, cerdo adobado y algún que otro pescado azul: jurelillo, tencas, bogas, etc. Se podrá hablar, por un lado, de una cocina de necesidad, una culinaria de ribetes poco imaginativos y que correspondería a la pitanza de las clases populares y otra; una “Cocina de azar”; una coquinaria literaria llena de exóticos menús, de ricos asados y trufada de aromáticas hierbas, como sucede en el pasaje de las divertidas bodas de Camacho, tan gustadas por Sancho Panza. Estos dos tipos de cocinas, de gastronomía rural y ganadera, y una culinaria más refinada aparecen en esa especie de biblia de la gastronomía castellana, de la cocina de Castilla-La Mancha, que es El Quijote.

Y al Quijote evocaremos: ... *En un lugar de la mancha, de cuyo nombre no quiero acordarme...*

Y prosigue; cómo no; con el yantar del país, como ningún otro libro del mundo: “Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y

quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos....”

Duelos y quebrantos, un plato de nombre majestuoso: Un plato milenario con una historia confusa. Cuentan los eruditos, que era costumbre en algunos lugares de La Mancha que los pastores llevaran a casa de sus amos las reses que entre semana se morían o sufrían alguna lesión, de cuya carne deshuesada y acecinada se hacían tasajos. De estos huesos se componía la olla en tiempos que no se permitía en los Reinos de Castilla comer los sábados de las demás partes de ellas. Esta comida se llamó duelos y quebrantos, con sentida alusión al duelo que causaba, como es natural, a los dueños la pérdida del ganado.

Otras teorías sin embargo abundan para la confusión sobre los orígenes del nombre... y de la composición del plato. A consecuencia de la victoria de las Navas de Tolosa (1212).

Fue hecho voto de no comer carne los sábados en España. Andando el tiempo, porque “Todo se corrompe” y también por conveniencias económicas, entró el uso de comer los despojos de los animales terrestres conocidos por el pueblo con el nombre de menudos. A todo este pobre manjar se le aplicó el calificativo de *Penas y Miserias* o, más bien, su equivalente de *Duelos y Quebrantos*. Sus ingredientes son: Huevos, panceta de cerdo, jamón, sesos de cordero, manteca de cerdo, aceite de oliva, sal y pimienta.

Pero no sólo de migas, gazpachos o quebrantos se componía el yantar pastoril...

La carne de Castilla tiene fama internacional. De “ilustrísima” podríamos denominar a su ternera de Ávila, que tan bien se cocina en toda Castilla. Y no olvidemos la carne de sus corderos. Sobre todo, en asado o “entreasado” (como se dice por Castilla). Y si el cordero es lechazo mejor todavía.

No obstante, Castilla tiene en su recetario una variada serie de recetas de pescado y marisco, así como pescados de río.

Aún a pesar de esta fama, cierta o incierta, que apunta en Castilla costumbres austeras, serias y severas, debemos reconocer que los castellanos saben comer bien y con gran acierto. Recordemos el cochinillo asado, cuyo punto sólo se sabe dar con acierto haciéndolo o cocinándolo en horno especial y cortándolo después con un plato (Díaz, 2003).

Y... ¿Qué elogios dejaríamos para el cocido? Ese plato, apaoño de las familias allá a principios de siglo y preparación de lujo en la actualidad. Plato que por otra parte era cotidiano en las mesas de la Nueva Galicia.

El cocido o caldo de res que tanto se comía en las casas tapatías; plato que aún diferente en sus ingredientes es fiel a la fórmula ancestral.

Castilla-La Mancha es también conocida como "La tierra de los cien gazpachos". Comedores de harina, los manchegos absorben del sur el típico y generalizado gazpacho andaluz, sopa fría, pero hablar de gazpachos en las tierras castellanas es otra cosa. Los gazpachos o galianos manchegos son tortas delgadas de harina de trigo que se combinan con los más diversos cocimientos y constituyen uno de los preparados más típicos de La Mancha. Llevan conejo de campo y perdiz, las tortas de gazpacho de pan cenceño, la cabeza de ajos, tomate, y aceite, pimienta y sal (Díaz, 2003).

Los gazpachos castellanos son tortillas hechas con harina, agua y sal. Se cocinaban bajo brasas hasta quedar doradas para soportar el relleno. Son semejantes a nuestras tostadas, que lo mismo las rellenamos con pollo, cerdo, panela, o lo que se antoje. También se parecen a las tlayudas o totopos que se comen en Oaxaca.

La cocina de Castilla-La Mancha, tiene su biblia, su summa teológica en la inmortal obra cervantina y todavía hoy puede uno toparse con ella y no hacerle excesivos melindres en muchos fogones de España.

Tiznaos, pipirranas, atascaburras, que se hacían con harina de almertas en época de escasez de alimentos; mojete carretero, olla del pastor, con patas, cabeza y hueso de res: olla fresca, con alubias, espinazo, trozo de rabo de cerdo y sal; andrajos (judías pintas, harina, un poco de hierbabuena, ajo, pimentón y sal).

Hartatunos: la historia de la cocina de la serranía de Guadalajara reivindica los hartatunos, llamados también hartavagos o pijancos, uno de los platos primitivos que se encuentran con frecuencia en la frugal cocina castellana y cuya sencillez llega al máximo, pues el único componente que se, pega al riñón, es la manteca de cerdo.

La cocina de las llanuras manchegas donde de siempre se encuentran: Morteruelos, pistos, gachas, gazpachos de pastor o gallianos, tiznaos, mojetes, ajos

“mataeros”, matahambres, pestiños, arropes, mostillos y culinaria de la caza. Por otros confines las truchas de los riachuelos de Guadalajara (Díaz, 2003).

Dos cocinas que se complementan, caza, cerdo, truchas y cangrejos, las patatas con costillas, el morteruelo y las gachas, las calderetas, las migas, el chorizo, las morcillas, los quesos, la torta de pastor; dulces deliciosos como los pestiños, el alajú, y muchísimos platos más con certificación de origen castellano.

Cuatro son los productos de las cocinas castellanas que sobresalen sobre el resto: el trigo, el aceite, la vid y el queso.

Uno de los platos históricos manchegos lo constituye la **olla podrida**, que no se sabe bien en qué antepasados inicia su curso histórico. Lo cierto es que, otra vez, encontramos su referencia fundamental en la guía culinaria de *El Quijote*. De ella se deriva el plato manchego por excelencia: el **cocido** y, por supuesto, todos los cocidos.

Cocido castellano, cocido español, puchero español, cocido madrileño, o el plato llamado cotidianamente “el arreglo de la casa” constituyen su familia más directa, y desde luego la versión novohispana que a falta de tocinos y jamones se enriqueció con nuestras verduras y legumbres y en ocasiones hasta con fruta (Fuentes, 1977).

Descendientes del cocido lo son el menudo, pozole, mole de olla y otras preparaciones caldosas a base de carnes, legumbres o granos, aderezados en México con el infaltable chile seco colorado.

El término “podrida” que viene de “poderida”, no quiere decir ni más ni menos que “poderosa y nutritiva”. La antigua olla, al igual que los actuales cocidos, estaba basada en tres platos: la sopa realizada con los alimentos que se cocían, los garbanzos y legumbres acompañados de su correspondiente chorizo, morcilla, jamón o tocino; y las verduras y carnes, que podían ser de todas variedades y mezclas.

Un plato interesante de aquella época es el **estofado de cabra** cuya carne en trozos se macera con vinagre, hierbas y especias. Este plato castellano bien pudo ser el antepasado de nuestra típica birria de chivo; el principio culinario es el mismo: disfrazar con especias y condimentos el fuerte sabor del cabrío. En su origen, la birria siempre se cocinaba en cazuela de barro al calor de un horno, después de marinada la carne en un adobo de chiles secos y vinagre.

TAMBIÉN EXISTE LA CASTILLA DE LOS SANTOS

Castilla y León por donde pasaba la Ruta Jacobea tiene una de las mejores cocinas de España, casi milagrosa, llena de santos que ven a Dios en las ollas, como santa Teresa de Jesús, y tiene olor a ajo y cebolla, a confitería singular y a carnes bien condimentadas. Cocina muy rica y muy milagrera y muy sabia, como también recordaba la santa de Ávila: "Cuando perdiz, perdiz, y cuando penitencia, penitencia". La comunidad de Castilla-León es la más amplia de España desde el punto de vista geográfico, y también lo es, sin lugar a dudas, desde el gastronómico.

De aquellos tiempos... y hasta estos, todavía se encuentran delicias castellanas como la sopa de ajo, la olla podrida, la cecina, el cochinillo asado al igual que el cordero a la caldereta y tantos otros.

La sopa de ajo tiene una teoría: "La sopa más popular de España es la de ajo; todas las cocinas regionales la tienen entre sus platos típicos, pues la sopa de ajo se prepara de mil formas y maneras. La sopa de ajo es muy popular en los pueblos de Castilla, y en la mayoría de ellos el ajo se pone crudo en las sopas, un refrán muy popular así lo confirma: "Ajo puro y vino duro, pasan el puerto seguro".

Sobre el cochinillo asado tenemos que referirnos a Cándido; mesonero mayor de Castilla con sede en Segovia. Cándido ha demostrado la suculencia, la calidad, el peso de la cocina segoviana basada en platos sustanciales y en la vieja tradición de la cocina castellana: los grandes asados de cordero, las deleitosas sopas de ajo, los succulentos potajes —con los judiones de La Granja que acompañan las manos y oreja de cerdo—, las truchas, la opulenta "tortilla de mesón", los gustosísimos cangrejos de río y, sobre todo, el cochinillo asado; el tostón segoviano de Cándido es un plato de antología, una pieza irreprochable, magistral, normativa.

Pero no creamos que este plato sea de hoy ni del siglo XVIII. Ya en los siglos clásicos, en Grecia y Roma, era considerado uno de los bocados más perfectos y en la cocina de Apicio, el gran clásico romano, tiene un tratamiento categórico en nada menos que veintitrés platos. El cochinillo y la liebre son los grandes bocados romanos. Este lechón o tostón, Cándido ha sabido elevarlo igualmente a una gran categoría, oloroso, crujiente, delicado, envuelto en sus oros viejos. La descripción de cómo se ha de cocinar, de cómo se ha de trinchar constituye una de las grandes páginas de la culinaria española (López, 1980).

En cuanto a la gastronomía de Extremadura José Fuentes Mares escribe unos, *lisonjeros conceptos de Extremadura:*

Si es castellana el alma de sus pobladores; si como Castilla son sus campos, sus pueblos, su lengua, su fonética, es natural que la gastronomía extremeña sea sustancialmente castellana. A tal virtual cercanía se atribuye que en las primeras crónicas de América se llamara “castellanos” a los conquistadores no obstante la condición extremeña de casi todos, hijos de su cocina lo fueron lo mismo el analfabeto Pizarro, que el bachiller de Salamanca conquistador de México. Que Cortés y los Pizarro, Orellana, Almagro y Núñez de Balboa comieran como extremeños explica, sin lugar a dudas, las grandes y miserias de la conquista de América. De no haberse alimentado aquellos grandes capitanes como lo hacían, con carne de cerdo, vísceras de cerdo y otras delicias de la época, América habría caído desde el siglo XVI en manos de los anglosajones (Fuentes, 1977).

José Luis Curiel Monteagudo, un estudioso de cosas de la historia y de la comida, nos narra en su interesante obra: *La mesa de Hernán Cortés*, lo siguiente:

Dos memorables banquetes enlazaron la amistad de don Antonio de Mendoza y Hernán Cortés. Se llevaron a cabo en la casa de Cortés transformada en forma provisional como la primera casa Virreinal de México-Tenochtitlán.

La amistad del antiguo capitán general con el nuevo Virrey se robusteció con los dos banquetes memorables. Uno presidido por el Marqués del Valle y el segundo por el virrey don Antonio de Mendoza en 1538 con motivo de la paz alcanzada entre Francisco I de Francia y Carlos I de España. La paz se firmó en Aigues-Mortes, por lo que este episodio se conoce como “La paz de aguas muertas”.

El primer día se sirvió el banquete de Cortés, al día siguiente el del Virrey. Los conquistadores hicieron gala y presumieron a don Antonio y a los invitados europeos que con él llegaron, las frutas de la tierra. El primer banquete, el de Cortés, comenzó cerca de las tres de la tarde, una hora antes del toque de vísperas, y continuó sin parar, con el segundo banquete, el ofrecido por don Antonio cuya duración se prolongó hasta la madrugada del tercer día.

La comida se inició con los antes o principios consistentes en dos o tres ensaladas, todo ello recomendado por los mejores cocineros tlaxcaltecas. Luego se presentaron asados unos cabritos y aparecieron completos y bien cocinados los pernils de tocino asados a la “ginovisca”; es decir, piernas de cerdo con toda su grasa gruesa como si fuesen tocinos, curadas en sales y doradas a manera de chicharrones (“ginovisca”, o genovesa se llamó el platillo, quizás en honor a Colón).

Posteriormente, llegaron los pasteles de codornices y de palomas hechos con su carne y cubiertos por delgadas costras de masa de trigo a manera de empanadas. Luego en platones de plata aparecieron los guajolotes llamados gallos de papada y sus hembras, es decir, pípilas, pavitas o gallinas de tierra, bien doradas y llenas con diferentes carnes, frutas, verduras y frutos secos; después se sirvió el Manjar blanco de rigor, hecho con arroz molido, azafrán, gallina cocida, leche y azúcar; tras esto asoma el vaporoso deleite de una pepitoria elaborada a la usanza europea, guiso clásico a base de gallina española; luego las miradas atónitas se alzan con antojo la sin par torta real, varias cazuelas autóctonas sin vidriar; donde con deleite escrupuloso alternan capas de pan con carnes deshilachadas y verduras en portento culinario; luego se presentan unos pollos asados traídos de Cuba cuyo gusto y sabor extraño para los indígenas de estas tierras, compite con las perdices también asadas y con las codornices hechas en escabeche.

Se alzaron los manteles dos veces y aparecieron debajo otros limpios con sus pañizuelos o cubre manteles. Se sirvieron entonces unas empanadas enormes: unas llenas de aves, otras con farsas de caza mayor y menor y unas muy especiales colmadas de pescados. Era tanta la comida y tan bien hecha, que prácticamente la devoraron como si fuera el último bocado de la existencia, hasta hartarse. Pero no se comió gran parte de la minuta ni tampoco algunas de las viandas anteriormente mencionadas. Si ese espectáculo fue extraordinario, pronto aparecen “por grandeza” colosales cabezas enteras, con sus ojos, narices y orejas. Unas de puercos, otras de venado con el ornato de sus cornamentas, después las enormes de terneras succulentas, todas ellas cocinadas en hornos de tierra a la tlaxcalteca. Por vez primera se hicieron tortas y tacos de cabeza, de maciza, de papada, de oreja, de cueritos y hasta de ojo.

Las maneras de la mesa mexica y la española se confunden en el siglo xvi y desde entonces se utilizan modos y formas de ambas culturas; algunas muy puras, otras mezcladas.

Exceptuando los ritos ceremoniales y la antropofagia para honrar a los dioses, nos sorprenden los protocolos y el refinamiento de los mexicas.

Cortés y sus capitanes llaman la atención durante el viaje a las Hibueras, donde su encuentro con el hambre se convierte en antojo de tortillas y tamales, de picores de chiles y salsas diversas, de los frijoles de la olla y las más variadas cazuelas de los mollis.

Los protocolos españoles derivados de la Edad Media, sucumben ante la irreverencia de algunos conquistadores poco pulidos.

La evolución de estas costumbres, de los muebles de comedor, de los manteleros, de los utensilios, de cubiertos nunca antes vistos en Mesoamérica, de las vajillas metálicas y otros accesorios, se manifiesta a lo largo de la historia, pero siempre permanece el espíritu de lo autóctono. Españoles, criollos y mestizos se enfrentan a los sabores picantes de los chiles. La cocina autóctona, recibe ese baño de especies únicas, cuya degustación requiere un paladar muy educado. A diferencia de otras cocinas, la mexicana requiere una ceremonia de iniciación con un aprendizaje de mucho tiempo.

Poco a poco los criollos gozan de mayor gusto. Disfrutan el atole y las tortillas, el pulque, el vino y los chiles ya forman parte de su dieta. Conforme avanza el tiempo estas dilecciones serán tan importantes para Francisco de Ajofrín, ilustre visitante del siglo XVIII que exclama:

Si el mar fuera de atole,
Y las olas de tortilla,
Más pronto los criollos irían,
De Veracruz a Castilla (Curiel, 2007).

La llegada de los conquistadores a México fue antecedida por más de veinte años de colonización de las Antillas, experimento que debido al maltrato y las enfermedades introducidas por los españoles terminó con la virtual extinción de los pobladores prehispánicos de estas islas. El intercambio de alimentos europeos y americanos se inició en estas primeras colonias.

Durante uno de sus primeros desembarcos en América, 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 sólo el maíz, sino también frijol, chile y

cacao. Así se fueron habituando los españoles a la comida de los indios, quienes además les entregaban regularmente bastimentos.

La introducción de verduras, leguminosas y hortalizas europeas resultó relativamente fácil gracias a su previa aclimatación antillana y al hecho de que se incorporaron a la producción indígena tradicional sin reemplazarla. Su éxito dependió de diversos factores climáticos y del sabor que adquirían en estas nuevas tierras.

Por otra parte, las especias y las yerbas llevadas al Nuevo Mundo por los conquistadores tuvieron una gran influencia en la gastronomía; incorporaron condimentos tanto españoles, árabes y de la India; como el azafrán, la canela, la albahaca, el cilantro, el clavo, el anís, el jengibre, las pimientas, la mejorana, la mostaza y el romero. Muchos de estos productos debieron su propagación al hecho de que se utilizaban con propósitos médicos y de allí pasaban a la cocina.

En sentido estricto la introducción de la ganadería en la Nueva España obedeció primordialmente a las preferencias y gustos hispanos por cierto tipo de comida, ya que hubiese sido posible alimentarse con los productos prehispánicos.

Los primeros puercos traídos a la Nueva España eran distintos de los que conocemos en la actualidad, ya que tenían colmillos, eran delgados, fuertes y rápidos, y podían ser muy peligrosos. Vivían a la sombra porque toleraban poco la luz del sol y eran carnívoros, lo cual les favorecía mucho en regiones donde no se producía forraje. En general los cerdos proliferaron en sitios difíciles para las reses, como Yucatán, y se convirtieron en el ganado más importante en circunstancias de escasez.

Las gallinas fueron adoptadas por los indígenas que abandonaron el consumo de plumas vistosas, ante la decadencia del arte plumario y de sus artesanos, los amanteca. Las gallinas, pollos y huevos sustituyeron pronto a las aves de pluma en los tianguis, desde México hasta Yucatán.

Las ovejas eran más importantes para la economía española que ningún otro animal. Fueron traídas al Nuevo Mundo en época temprana y se adaptaron a las áreas secas con poco pasto, ya que su buena digestión lo aprovechaba mejor que las vacas.

La res fue el ganado que mayor éxito alcanzó entre los habitantes de algunas de las zonas menos pobladas de la Nueva España. Hasta 1531 estaba prohibido matarla y cinco años después se calcula que no había más de quince mil en la Nueva España. La introducción de los productos lácteos fue algo sorprendente

para los indígenas y López de Gómara escribe que “estimaron mucho el queso, sorprendidos de que la leche se cuajase”.

Los utensilios de la cocina indígena cambiaron lentamente, ya que los objetos de hierro, cobre y bronce eran caros. La adopción de los instrumentos europeos de metal fue gradual y en los pueblos fueron básicos los de origen prehispánico. Conforme transcurrió el siglo XVI, los indígenas siguieron utilizando para la preparación de las tortillas de maíz metates y manos de distintas piedras en la molienda, ollas de barro en el proceso de nixtamalizar el maíz y comales de barro. Un molcajete de piedra volcánica servía para la preparación de salsas de chile. Había una amplia variedad de vasijas de barro, ya que cada tipo respondía a una necesidad culinaria diferente. Su mayor transformación durante la Colonia consistió en el vidriado de algunas clases, proceso que mejoraba sus cualidades como recipientes.

La forma de cocinar en el campo y los pueblos dependía del acceso a los productos y costumbres hispanas. Los métodos de cocción más comunes eran cocer en agua y asar sobre el fuego directo o sobre un comal.

La variedad de la alimentación indígena en zonas alejadas de las ciudades no-vohipanas no partía de recetas ni de todos esos productos, sino de la forma de preparar los mismos platillos; había una gran cantidad de tipos de tortillas, frijoles, tamales y atoles. Los tamales era uno de los platos más populares y su valor alimenticio aumentó gracias al abasto de nuevos productos, como la carne de ganados europeos. Sahagún registró tamales de frijol, gallina, iguana, rana, camaron, pescado y distintos guisados.

Las cazuelas y guisados que se vendían en los tianguis o se preparaban en las casas eran básicamente con cocciones de productos distintos, como carne de gallina, cerdo, pescado o vegetales, condimentados con salsa de chile y especias. Muy pronto se incorporó a esta salsa mexicana la cebolla europea, que en el campo se había adaptado fácilmente.

El pipián, cuyos ingredientes esenciales eran el tomate verde y la pepita de calabaza molida, se combinó con las pepitorias.

Con la incorporación de las carnes llegadas del viejo mundo nuestras cocinas regionales se enriquecieron con una amplia variedad de pipianes de todos colores y sabores.

Gustaban mucho los asados de carne, cuyos ingredientes tradicionales, como la iguana, el venado, el guajolote, el armadillo y el perro, se complementaron con

el ganado colonial. Los vaqueros y cazadores solían hacer un fuego y asar el animal de forma directa. Sahagún menciona que, en los tianguis “tienen también por oficio vender asados y carne asada debajo de tierra”, preparación prehispánica que podía incluir aderezos como el achiote guisado en el pib yucateco, y cuyo nombre actual más común, barbacoa, proviene de las Antillas.

En la Nueva España, la manteca de cerdo y otras grasas sustituyeron al aceite de oliva. Frituras comunes eran las empanadas rellenas con carnes diversas. El cocido de carnes con legumbres fue introducido pronto y desde la época de Sahagún se hablaba de sopas. En horneado se hacía en panaderías, confiterías, conventos, y en las casas mejor provistas como para mantener un horno. El guisado fue la preparación más generalizada y pronto se mezclaron los ingredientes locales con los introducidos por los colonizadores. Aunque no se conocen rece-
tarios novohispanos del siglo XVI, la producción conjunta de maíz, frijol, chile, trigo, cebada, cebolla, ajos, legumbres y hortalizas, así como de carne de guajolote, gallina, puerco, carnero, res y cabra en la misma región, hace suponer que todos esos productos se integraron muy pronto en platillos auténticamente mestizos.

Sor Juana Inés de la Cruz murió a finales del siglo XVII dejando a la posteridad un legado culinario que si bien, modesto, ilustra a través de sus fórmulas culinarias el grado que guardaba la cocina criolla mexicana en aquellos tiempos. Las recetas de su *Libro de cocina* no suman cuarenta, de las cuales más de la mitad son dulces, postres o pasteles (característica de los libros de cocina de la época colonial). Sobresalen las recetas para varios ates, que ya se preparaban dulces, así como la jericalla y leche quemada. Nos ofrece también una fórmula para manchamanteles y un clemole de Oaxaca. Buñuelos de queso y de requesón; y una curiosa receta para preparar un mole de canela.

CONCLUSIONES

Habría que señalar que la razón de la fuerte identidad que demostraron las cocinas indígenas mexicanas ante el asedio de las costumbres gastronómicas europeas fue su alto grado de desarrollo basado éste en sus creencias: En el México antiguo fue de importancia en el desarrollo de la cultura, el arte y la religión, ya que desde los mitos se plantea la necesidad de los alimentos y el tema de la comida se halla presente en su arquitectura, esculturas, códices y ofrendas. La comida era lo máspreciado para los indígenas, y Coatlicue, la diosa de la tierra, era conce-

bida como quien proveía de alimentos a los hombres, por lo que estos a cambio, debían obsequiarle su sangre y sus cuerpos, ya que el destino final era morir y ser devorados por la tierra.

Muchos dioses se relacionaban con la comida, en lo más alto de los cielos se hallaban “los dioses de nuestro sustento”; Tonacatecuhtli y Tonacacihuatl, la pareja creadora del mundo y padres de los otros dioses; Tlaloc, dios de la lluvia, vivía más abajo con su compañera Chalchiuhlicue, la diosa de las aguas terrestres, de los lagos y arroyos. Chicomecoatl, era la diosa de los mantenimientos, tanto de lo que se come como de lo que se bebe; el dios del fuego y el hogar era Xiuhtecuhtli Huehueteotl, quien cocinaba los alimentos.

La saga de las cocinas mexicanas han demostrado a través de los tiempos que su fuerte identidad impidió su desaparición ante los intentos de conquista de las cocinas europeas; si España nos impuso su sangre y su religión, jamás pudo dominar nuestra cocina, pues ambas cocinas —la europea y la nativa—, surgieron airoosas y más ricas que antes de la conquista.

Las cocinas indígenas

A la llegada de los españoles las prácticas culinarias de los pueblos indígenas eran variadas: desde los usos primitivos de los chichimecas, nómadas de las áridas zonas norteñas, asadores, recolectores, pescadores quienes usaban del fuego para someter directamente sus alimentos, hasta las opulentas y refinadas artes culinarias ejercidas en la corte de Moctezuma II, emperador de México-Tenochtitlan.

Por su parte, los pueblos del centro y sur de México, además de la pesca, la caza y la recolección habían domesticado algunos animales y cultivaban algunos frutos de la tierra; ello aunado al uso de la cerámica para cocer los alimentos y mezclarlos, les permitió desarrollar una cocina más compleja.

Los nahuas disponían de varias palabras para calificar la hermosura, para señalar el valor de las cosas. La belleza implícita en una flor permitía adjetivar el sustantivo *xochitl*, y hacer lo mismo que *quetzal*, o con *chalchiuh*, o con *yectli* —cosa buena, recta. Estas palabras usadas como adjetivos, confieren idea de preciosidad.

Pero un verbo (*cua*) es el que más genialmente creó adverbios y adjetivos que expresen belleza y bondad como lo que es asimilable; lo que deleita y aprovecha

no sólo a la vista, sino al corazón: al espíritu y a la carne. Este verbo, *cua*, significa comer.

El adjetivo *cualli* significa a la vez lo bello y lo bueno: esto es: lo comestible, lo asimilable: lo que hace bien, y es por ello bueno (Novo, 1993).

LA BASE DE LA COMIDA DE LOS NAHUAS: LA TORTILLA

Tan subestimada en nuestros días que un antiguo mexicano no la comería. La tortilla actual ha sido falsificada, degenerada y abusada hasta el extremo. En parte por culpa de la industrialización, en parte por los adelantos de la biología que nos ha traído el maíz transgénico, una gran parte de la población mexicana desconoce el peculiar gusto de comer una tortilla de verdad. La tortilla ancestral llegó a ser sin embargo la base de la alimentación de nuestros antepasados indígenas, he aquí el ritual establecido por el respeto y la costumbre:

El maíz se había reblandecido toda la noche en un barreño, en el agua con *te-quesquitl*.

Ahora la mujer lo molería —como Quilaztli, la germinadora. Molió los huesos del padre de Quetzalcóatl —en el *metatl*. Bajaría con el *metlapil* las oleadas del nixtamal —espuma blanquísimas deslizada sobre el mar negro y firme del *metatl*— una y otra vez, hasta la tersura, mientras la leña chisporroteaba en el *tlecuil*, bajo el *comalli*. Luego, con las pequeñas manos húmedas, cogería el testal para irlo engrandeciendo a palmadas rítmicas, adelgazando, redondeando hasta la tortilla perfecta que acostar, como a un recién nacido, sobre el *comalli* sostenido en alto en tres piedras rituales por Xiuhtecuhtli, por el dios viejo del fuego.

La tortilla se inflaría como si hubiera cobrado vida, como si quisiera volar, asciende: como si Ehécatl la hubiera insuflado. Era el momento de retirarla dulcemente del *comalli*; cuando ya tuviera, sobre la carne de nuestra carne, de nuestro sustento, otra delicada epidermis. El momento de ponerlas una sobre otra, como otros tantos pétalos de una flor comestible, en el tenate.

Hasta el campo llegaba la mujer con su *quimilli*, con su *itacatl*. La comida formal y fuerte del día: las tortillas, el chile, un *tamalli*, acaso con frijoles adentro, unos nopales.

Y agua. Por la noche, acaso, unos sorbos de *atolli* (Novo, 1993).

...

En la cocina prehispánica los métodos de preparación eran sencillos; hervido, asado sobre piedras calientes o directamente sobre las brasas. Utilizaban ocasionalmente la cocción al vapor con ollas de doble fondo; otro sistema menos sencillo era el del horno subterráneo llamado pib, que todavía se utiliza para cocer barbacoa y consiste en un hoyo profundo revestido de barro, donde se colocan piedras porosas y encima se hace una fogata. Cuando el horno está muy caliente, se retira el resollo y se mete un recipiente hondo para recoger el jugo, y una rejilla para colocar la pieza que se ha de cocer, envuelta en hojas de maguey o de plátano. Después se pone encima una tapa cubriendola con tierra; varias horas después se abre el horno y se saca la carne, que queda muy tierna y sabrosa.

Entonces la comida era sencilla pero variada, no tenían ganado pero aprovechaban bien los animalitos de las lagunas cercanas como: patos, ranas, charales, consumían carne de caza; venado, armadillo, ardilla, y como ave de corral tenían solamente el guajolote que engordaban especialmente para su consumo.

La base de su alimentación era el frijol, la calabaza, el chile, y sobre todo el maíz, ya que con él preparaban, como hasta ahora, las tortillas que algunas veces significaba la única comida durante el día.

También usaban el maíz en el *atolli*, que lo tomaban como bebida caliente y en los *tamalli* que se preparaban sólo en ocasiones especiales, otra manera de usarlo era en preparaciones dulces como en el *pinolli* añadiéndole, después de tostado y molido, miel de maguey, avispa o abeja.

Tenían gran variedad de salsas que llamaban *mollis* o *mullis*, hechas a base de diferentes tipos de chile y tomates molidos, a veces espesadas con semillas de calabaza, cacahuate o cacao molido; en estas salsas se impregnaban las carnes crudas o cocidas (Novo, 1993).

Las cocinas mestizas

Después de la conquista, en los primeros libros que se han encontrado en México, vemos solamente preparaciones de la cocina española abundantes en carnes, todas muy grasas y con muchas especias, además de las carnes que tenían como base siempre llevaban agregados jamón, tocino, chorizo, alcaparras y alcaparrones, así como pasas, almendras, piñones y nueces sin faltar clavo, la canela, el jengibre y otras especias con el añadido de azúcar.

Comparada la cocina española con la prehispánica, no aparecen grandes diferencias en los sistemas de preparación, con excepción del pib u horno subterráneo y el cocimiento al vapor, que en Europa era todavía desconocido, en cambio aquí no se usaba la fritura porque desconocían el uso de la grasa. Este sistema traído por los españoles influyó de manera definitiva en la cocina mestiza a tal grado, que llegó a hacerse indispensable para la mayoría de los platillos.

En esos primeros recetarios no se encuentran todavía ingredientes originarios de nuestra tierra, seguramente estaban dedicados solamente a las familias criollas que no querían perder sus raíces culinarias.

Posiblemente al paso del tiempo, las mujeres del pueblo que cocinaban para los españoles, fueron cambiando algunos ingredientes que, según su gusto, podrían mejorar el sabor.

De esta manera se introdujeron las calabazas, el jitomate, las papas, el queso, el queso fresco, y algo de chile; casi siempre se menciona el tornachile que parece ser el primero que se preparó encurtido y se fue agregando con cierta timidez, junto con alcacarras y aceitunas.

Con el conocimiento de los nuevos productos se enriqueció la cocina indígena; se apreciaron distintos cultivos; trigo, caña de azúcar y olivo, empezó la crianza de aves de corral y ganado, se hicieron quesos para aprovechar la leche y empezaron a sustituir las carnes de caza por las vacas y ovejas.

Hubo una marcada predilección desde entonces por la carne de cerdo, que se parecía por su grasa a la del armadillo, y quedaba muy bien con las salsas de chile. No sólo la preparación por su sabor, sino porque la fritura en manteca mejoraba casi todas las preparaciones prehispánicas.

Salvador Novo, de una manera muy poética nos dice sobre esto:

... y el encuentro es feliz, los espontáneos venturosos, abundante la carne, atoles y cacao se benefician con el piloncillo y la leche; las tortillas al freírse, al recibir el espolvoreo de chorizo, se transformaron en garnachas, chalupas, sopes, tostadas, tacos, enchiladas, chilaquiles, infladas, molotes, bocoles, y pellizcadas... (Novo, 1993).

Los recetarios posteriores nos van introduciendo al mestizaje; ya se encuentran algunas preparaciones prehispánicas con nombres originales, como el atolli,

ahuacamolli, chilaquilli, mezclados con el salmorejo, la morisqueta y la chanfaina. En algunos casos vienen separadas las recetas españolas y las de la cocina indígena, que ya es propiamente mexicana, pues ha sido mejorada con el intercambio de ingredientes que se trajeron del Viejo Mundo y se fueron aclimatando y haciéndose al gusto del pueblo.

Con la unión de las culturas también se asemejan las bases culinarias: el cocimiento a dos fuegos, cuando el alimento debe quedar seco y dorado por encima, como es el caso de la capirotada, el turco o la jericalla. Otro sería a fuego lento, especial para alimentos más duros que debían cocerse en agua o en alguna salsa, tapando la olla con una cazuela ajustada con masa o engrudo.

El cocimiento más usado siguió siendo la ebullición, para utilizar después el caldo en las sopas, como se sigue haciendo hasta ahora, y mejorar después las carnes, un poco desabridas con la cocción, con las ricas salsas españolas o mexicanas.

Con la manteca se cambió el sabor de los mullis prehispánicos, tanto las más sencillas llamadas chilmilli, hechas con chile y tomate, como los pipianes y clemoles que han quedado casi iguales a los antiguos. También están los adobos, que empezaron como las marinadas europeas, a base de aceite y vinagre y después se introdujo en chile seco molido con ajos y siguió teniendo el mismo efecto que las anteriores, que era suavizar las carnes, como es el caso del cerdo adobado.

Luego se fueron quedando como salsas para impregnar carnes cocidas, que a veces no se distinguen de otras, aunque casi siempre que se menciona un adobo tiene chile seco, ajos, cominos y algo de vinagre.

Donde realmente hubo cambios considerables, aunque paulatinos, fue en las diversas salsas que quedaron con el nombre genérico de mole, hasta llegar a los de ahora que representan un platillo de lujo. Los primeros que se encuentran en los recetarios antiguos son bastante sencillos, pero siempre con carne de guajolote; distan mucho de ser como el mole poblano, el negro de Oaxaca, o las demás variedades que se encuentran en toda la República. Están desde el mole corriente, a base de chile ancho y cacahuate, espesado con masa de nixtamal; también el picho mole de pepitas de calabaza, chiles y tomates asados y molidos con especias. Otros curiosos son el medio mole y el casi mole; el primero con chiles verdes y chiles secos, además de jitomate y vinagre; el segundo con chiles secos y las semillas del mismo, además de pimienta gorda y semillas de calabaza. También

está el mole de ajonjolí o de almendras y el clemole castellano, que se acerca más a los actuales.

Como se ve, lo sofisticado de los moles de hoy se fue dando poco a poco, hasta llegar a los actuales, que son salsas espesas y tersas, donde además de diversos chiles llevan almendras, pasas, cacahuates, nueces y algunas veces también plátanos; además de pan, tortilla, ajo, cebolla, chocolate, azúcar y especias. Actualmente no sólo se sirve con guajolote como al principio, sino que puede ser con pollo, carne de cerdo o pato. Además de tantos ingredientes, los moles tienen un trabajo muy arduo. Casi todos los alimentos de nuestra tierra requieren una compleja preparación, como el maíz para hacer el nixtamal que necesita de una vaporización previa en agua de cal o tequesquite para suavizarlo; los tomates y los chiles, que para pelarlos pueden llevar un soasado o asado ligero sobre brasas o comal, o también se fríen y se remojan después.

II. La tormentosa andanza de las cocinas originarias de México

Nuestras cocinas autóctonas pasaron tres siglos sin ser comprendidas cabalmente ni por españoles ni por criollos. Desde el siglo XVI hasta principios del XIX españoles y criollos tenían su propia dieta a la cual se habían incorporado paulatinamente algunos productos nativos, mientras los indígenas a su vez incorporaban productos europeos a sus preparaciones. Ambas cocinas desarrollándose por separado. Trescientos años de segregación culinaria sin que mediaran prejuicios religiosos como sucedió en la península cuando por ocho siglos convivieron las cocinas peninsulares con la árabe y la judía.

Y si desde mediados del siglo XIX aparecieron los primeros libros de “cocina mexicana” que incluían recetas de la cocina criolla con ropaje mexicano o viceversa. En los mismos se percibe el dominio culinario de lo español y la subordinación de las cocinas indígenas.

Sin embargo, fue en el siglo XIX cuando la llamada cocina mexicana alcanzó su época de oro con el aparecimiento de la cocina barroca poblana y la creación de platos emblemáticos surgidos de conventos y casas solariegas. A finales del XIX y comienzos del siglo XX después de la Revolución mexicana nuestras cocinas regionales originarias reencontraron su identidad cultural mientras mantuvieron su originalidad sin contaminarse con la influencia de otras cocinas.

Fue a finales del siglo XX que un grupo de damas de pluma y fogón dignificaron nuestras cocinas escribiendo libros y creando recetas que de alguna manera respetaban las raíces originarias; mujeres que primero conocieron la esencia de nuestras cocinas en su lugar de origen y luego salieron a aprender y conocer productos, modos y técnicas diferentes; el resultado fue una cocina digna que aún con influencias foráneas conserva una fuerte identidad mexicana.

Doña Josefina Vázquez de León, Lula Beltrán, Ana María Guzmán de Vázquez Colmenares, Alicia D'Angeli, María Orsini, Guadalupe Pérez San Vicente, María Dolores Torres Izabal, Susana Palazuelos, Martha Chapa, Patricia Quintana y Mónica

Patiño y una dama de origen inglés, pero de corazón mexicano, quien ha divulgado sus investigaciones sobre nuestras cocinas autóctonas y tradicionales mexicanas, en todo el mundo: Diana Kennedy.

En la época moderna una nueva generación de cocineros mexicanos (muchos de ellos), formados culinariamente en el extranjero e influenciados por tendencias contemporáneas han recurrido a la innovación de nuestras cocinas regionales cambiando, en muchos casos su esencia y empleando productos nativos para crear platos con más imaginación que originalidad. Muy alejada está la presente generación de la verdadera y original cocina regional mexicana que tan tardíamente ha sido reconocida por la Unesco como patrimonio intangible de la humanidad.

Si primero fue la discriminación europea por desinformación e ignorancia, luego la indiferencia por prejuicios entre criollos y españoles y ahora la desconstrucción por desamor a nuestras tradiciones ancestrales, lo cierto es que la cocina originaria mexicana tendería a ir perdiendo paulatinamente su identidad si una dependencia como la Secretaría de Cultura no tiende su mano protectora para conservarla y hacerla valer como patrimonio de la mexicanidad. Parafraseando a Jorge Luis Borges quien puso a los escritores la regla de oro siguiente: escriba cada uno su identidad, y la tendremos. Digan el pecho y la imaginación lo que en ellos hay, que no otra astucia filológica se precisa. Cocine cada uno su identidad, y la tendremos. Digan el pecho y la imaginación lo que en ellos hay, que no otra astucia culinaria se precisa.

Sin embargo: la historia de la cocina mexicana es así misma la historia de los mexicanos.

Libros de recetas del siglo XVII al XIX

Apuntes de cocina. Sor Juana Inés de la Cruz (siglo XVII)

Un pequeño compendio de recetas de la cocina criolla que se utilizaba en el convento de San Jerónimo. En el prefacio al texto del libro de cocina atribuido a Sor Juana Inés de la Cruz y aparecido por primera vez en 1979, se indica que el manuscrito sobre el cual se ha basado la publicación de imprenta contiene: "Unas recetas que la monja seleccionó y copió de un libro de cocina del convento de San Jerónimo".

Recetario de doña Dominga de Guzmán (siglo XVIII)

Series Tesoro de la Cocina Mexicana. CNCA. Sanborns Hnos. 1996. Presentado por Guadalupe Pérez San Vicente. De esta obra se escribe: "Guarda una rica colección familiar, pequeña e informal pero cuidada, la cual se consulta y se tiene presente, porque recoge la sabiduría culinaria de la familia y más. Estos saberes tan feme-ninos ahora perdidos..."

COCINA MEXICANA DESDE 1831 A 1849

Novísimo arte de cocina (anónimo). Para las señoritas mexicanas

Este es el primer libro que se ha encontrado con el tema. Gran parte son recetas españolas y otras con nombres franceses, sin que tengan realmente el procedimiento adecuado. Abundan las preparaciones de repostería; variedad de natillas y cajetas, y muchos ates y manjares; los frijoles con leche —con azúcar, almendras y canela— frailes y monjes, que es a partir de miel de piloncillo con mamón martajado, mantequilla y huevos. Hay también buñuelos gachupines, otros de maíz, ojeados, de rosquete y picaros; como levadura usan el tequesquite y el pulque.

El cocinero mexicano refundido. Imprenta Galván, 1834

Es un recetario muy amplio de tres tomos, en el primero están "los alimentos que deben usarse en una comida"—entre ellos hay muchos potajes y sopas—, considerando como tales los arroces, pastas y una especie de capirotada. Otra sección es la de los "almuerzos ligeros hechos de maíz", envueltos, que son propiamente enchiladas, quesadillas, tlatloyos, tapatíos, tamales y chapandongos, especie de budín de tortilla, turcos, pasteles de cocina enfondados en masa de nixtamal, y gran variedad de atoles. Luego están "guisos de guajolote y pípila" que son moles, tlemoles y pipianes.

El segundo tomo contiene recetas "...de guisos de caza, cuadrúpedos, conejo y gazapo. Aves; faisán, patos y tordos y guisos para pescado y otros animales de agua...." También hay más de veinte variedades de buñuelos, otras de mamones o marquesotes, diversas maneras de hacer la chicha, bebida fermentada de piña con cebada, maíz y especias. Termina este tomo con el tema del "curado de pulques" que puede ser con guayaba, huevo, almendras, piña, tuna, chirimoya, cacahuate, limón y naranja.

El tercer tomo está dedicado a la repostería; se han encontrado treinta y nueve recetas de antes, entre ellos está uno llamado “espera y calla”, que como los demás tiene capas de mamón, entreverado con una crema a base de almíbar. En chongos están los tapados, los poblanos y los colegiales; a partir de huevos hay: moles, reales, crecidos, hilados, de reyes y manjar blanco, sevillano, portugués y manjar real. Tiene también un turco, en este caso es dulce, relleno de camote con almendra, pasas, piñones, ajonjolí tostado, especias y agua de azahar; después se cubre con la misma masa, se espolvorea con azúcar y canela y se pone a dos fuegos.

Nueva cocinera mexicana (anónimo). México, 1841

Está basado en los recetarios anteriores, incluye el arte de trinchar y recetas más bien españolas: escabeche de pescado, budín de carne, pebre gachupina, an-garipola, lengua de fiambre y chanfaina, aunque se usa en ellos el jitomate y tornachiles. Hay otras recetas con nombres afrancesados como fricassé, frincandó y venason; en recetas mexicanas están varios moles, que son salsas sencillas de chile, en las que se cuecen las carnes; además de un mole de carnero, mole caraqueño y clemole castellano.

La variedad más grande está en las preparaciones dulces: buñuelos de queso y camote, tarta de cielo y de damas, escapiroleta, migas obispal, alfeñique y variedades de cajetas y gelatinas.

Tiene además bebidas varias como chicha, nobleza, operope —es como el rompope— pero en lugar de leche lleva almíbar con yemas y aguardiente.

Nuevo y sencillo arte de cocina, repostería y refrescos, dispuesto por una mexicana

Antonia Carrillo, 1836

Esta obra en dos volúmenes es un proyecto enorme de preparaciones españolas y algunas mexicanas. El primer tomo tiene diez tratados y el segundo veinte.

Cuaderno de cocina (manuscrito anónimo). Guadalajara y Fresnillo, 1884.

Este cuadernillo tiene letra muy cuidada y adornada; la mayoría son recetas españolas y otras afrancesadas, se usa tanto manteca como mantequilla. No hay nada de cocina mexicana; tiene algunas cosas simpáticas como: “Cabrito con nombre de liebre francés”, en donde se sazona el platillo con nuez mosquiada,

los buñuelos de leche y el guisado de filigrana, donde el pollo se envuelve en biscocho molido y huevo crecido, que lleva tlacacahuate, como se conocía el cacahuate.

Novísimo arte de cocina (anónimo). Filadelfia, 1845.

Son más bien platos españoles muy especiados y dulces, con chorizos, jamones, alcaparras y alcaparrones; todo esto mezclado con algo de chile y muchas especias. Además de diversas recetas de cocina que ya se han visto, contiene otras particularmente curiosas.

Pastel de paloma volando. Gallinas descalabradadas y guisado de trapos.

En repostería está un pastel de picadillo —muy dulce— y pastel de frijoles, que se cuecen en almíbar y se enfonda en masa de nixtamal.

Manual del cocinero y cocinera

Dedicados al bello seculo de Puebla. J.M. Macías, 1849. Puebla, Puebla

Dedica un amplio capítulo a las menestras, especie de sopas de verduras y otros muchos ingredientes; menestra de sustancia de aves, de lentejas, a la reina —con pechugas de ave y pan—, menestra de migas, que lleva almendras, huevo y crema. Tiene recetas de platos y salsas francesas un poco confusos y otros como angaripola, chanfaina, pebre y algunas de abadejo, anchoas y anguilas, que no son propias para el lugar. Hay pocas recetas mexicanas, pero en las demás se usa jitomate, tequesquite, calabacita y un poco de chile; además tiene un recetario para preparar el pulque curado.

Nuevo cocinero mexicano en forma de diccionario

Publicado por primera vez en París en 1831, con varias reediciones desde entonces. Incluye platos de la cocina española versiones criollas y cocina indígena de varias partes del país. Editado por Miguel Ángel Porrúa en 1989, siendo el original de Ch. Bouret. París, 1888 (Flores, 2002).

La literatura gastronómica mexicana ha crecido poco a poco. A su estudio, investigación y valoración han contribuido voces nativas: Alfonso Reyes, Salvador Novo, Artemio del Valle Arizpe, doña Josefina Vázquez de León, José N. Iturriaga de la Fuente, doña Guadalupe Pérez San Vicente.

Se incluye el siguiente ensayo antropológico con el propósito de puntualizar aún más nuestra tesis sobre la tormentosa andanza de la comida mexicana durante la Colonia (*Anthropology of Food*. Sarah Bak-Geller Corona, 2009).

LOS RECETARIOS “AFRANCESADOS” DEL SIGLO XIX EN MÉXICO

LA CONSTRUCCIÓN DE LA NACIÓN MEXICANA Y DE UN MODELO CULINARIO NACIONAL

Algunos de los primeros libros de cocina mexicanos fueron publicados en la década de 1830 por imprentas francesas especializadas en libros en español. Baste analizar los distintos modelos culinarios y de nación presentes en dos recetarios afrancesados —el *Arte novísimo de cocina* y el *Nuevo cocinero americano/mexicano en forma de diccionario*— y su relación con el contexto decimonónico de construcción de la nación mexicana.

La historia de la cocina mexicana, generalmente comprendida como el resultado de un “encuentro” culinario entre dos culturas: la prehispánica y la española —o tres, cuando se incluye la herencia árabe inmersa en la cocina ibérica; o incluso cuatro si es tomado en cuenta el contacto con China vía Manila— y suele remontar al siglo xvi, momento en que el intercambio se lleva a cabo y que la variedad de ingredientes y técnicas de procedencia europea —o en su caso árabe y asiática— se incorporan a la dieta del nativo. Para la historiografía de la cocina mexicana, este acontecimiento marca el inicio de 500 años de una tradición que ha transcurrido de manera continua y sin grandes variaciones.

Sin negar la relevancia de este acontecimiento que repercutió sin lugar a dudas en el descubrimiento de nuevos sabores y métodos culinarios, nosotros retomamos la pregunta cómo se cocina “a la mexicana” para intentar responder desde otra perspectiva que la del “encuentro” o del intercambio entre diferentes repertorios alimenticios. El presente ensayo pretende, en cambio, reflexionar sobre los orígenes y la circulación de un ideal culinario, el cual a través de recetas de cocina mexicana configura y transmite las representaciones sociales, políticas, geográficas e incluso identitarias del país.

Las primeras recetas denominadas “mexicanas” aparecen a partir de la década de 1830. Son los libros de cocina afrancesados, editados y publicados por las casas editoriales francesas especializadas en libros en español (Rosa y Bouret, Garnier Frères, Bossange, etc.), los que difunden por vez primera las recetas locales, denominadas “mexicanas”, en numerosos tirajes. Ciento es que desde el siglo

XVIII existen cuadernos escritos por cocineras celosas de sus secretos culinarios, pero estos documentos, a pesar de representar el repertorio de la cocina local, poco tienen que ver con un discurso culinario que se dice específico del país y que se difunde por millares a través de ejemplares impresos.

Son entonces las editoriales francesas bajo el encargo de un librero mexicano las que ponen la tinta y el papel al servicio de la “cocina mexicana”. Poco sorprendente es, por lo tanto, encontrar publicada la receta de manchamanteles o de mole poblano en la misma página que la receta de “blanquette de veau”.

La aparición de los primeros recetarios impresos es, sin lugar a dudas, un hecho imprescindible para la historia de la cocina mexicana. No obstante, este acontecimiento está inscrito a su vez en uno mucho más relevante cuando se trata de comprender la singularidad de la cocina mexicana; nos referimos a la creación del estado-nación independiente.

Partiendo de la idea que la cocina mexicana es una degustación de nacionalismo, dos preguntas orientarán nuestras reflexiones principales: ¿qué ideal de nación y qué ideal de cocina conviven en los libros de recetas del siglo XIX en México?

UN CIERTO SABOR “A LA FRANCESA”. A partir de la independencia de España en 1821 y de la conformación de las nuevas repúblicas americanas, la élite mexicana, como la de los otros países de América Latina, cuestiona la hegemonía del modelo español e implanta nuevas referencias culturales y sociales que provienen esta vez de Francia.

La producción editorial será una de las tantas manifestaciones de este afrancesamiento en México: libros franceses de todos géneros, escritos en francés o traducidos al español, son difundidos en el país. El éxito fue inmediato: para 1844, existen en Francia 25 editores especializados en la publicación de obras en lengua castellana.

La participación de los editores e impresores franceses en la codificación, estandarización y legitimación de la cocina mexicana es innegable. Son ellos quienes seleccionan y hacen traducir al español las recetas francesas que aparecerán publicadas al lado de las primeras recetas denominadas “mexicanas”, legitimando de esta manera la reciente gastronomía mexicana; son ellos quienes transcriben, organizan e imprimen las recetas mexicanas que han sido generalmente

enviadas desde México por el editor mexicano asociado; son ellos quienes ilustran los compendios de recetas y, mas aún, son los editores e impresores franceses los responsables de comercializar y difundir los libros de recetas mexicanas en otros países de América Latina. Así pues, es imposible permanecer indiferente al cierto olor a francés que emana de la cocina nacional al comenzar ésta a hervir.

En realidad, hasta bien entrado el siglo XIX, pocos fueron los libros especializados en las distintas regiones del imperio español y los libros de cocina no fueron la excepción. La bibliografía general española e hispanoamericana desde la invención de la imprenta hasta nuestros tiempos... de Antonio Palau, publicada en 1950, confirma que las publicaciones culinarias especializadas en las cocinas locales de Hispanoamérica datan de la segunda mitad del siglo XIX. Es entonces cuando encontramos títulos como *La cocina argentina* (1887), *Cocinero puertorriqueño* (1859), *Cocinero de los enfermos, convalecientes y desganados. Arreglado todo al gusto de la isla de Cuba* (1862), *Manual de repostería, pastelería, confitería y licorista de la cocinera catalana y del cocinero cubano* (1858), entre otros.

La cocina mexicana juega un papel importante como mediadora entre la cocina francesa y la de las repúblicas hispanoamericanas durante la primera mitad del siglo XIX. Es el caso de la receta de los "Beignets au fromage", cuya fórmula indica "aplanarlos como si fueran tortillas"; o el del "Voliú anglais", cuya cocción debe darles un aspecto de tamal endurecido (*Arte novísimo de cocina*, 1849: 52, 101); o mejor aún el de las "Albóndigas a la francesa" que se elaboran con la ayuda del metate —del náhuatl metatl— y del molcajete, ambos utensilios ancestrales de la cocina mexicana (*Nuevo cocinero*, 1868).

Ahora bien, estamos lejos de afirmar que las élites centro y sudamericanas aprendieron a cocinar platos franceses "a la mexicana" o que la cocina mexicana forjó un imperio culinario en aquellas latitudes. Interesante sería rastrear las huellas que dejó, si acaso, el paso de la cocina mexicana por aquellos fogones y recetarios latinoamericanos y emprender así el estudio de lo que pudieron haber sido los antecedentes de una historia culinaria en común en América Latina, antes de que cada país desarrollara su propia tradición gastronómica. No obstante, más que interesarnos por la influencia de la cocina mexicana-afrancesada en América Latina, lo que intentamos comprender son los nexos que unen la cocina mexicana con la representación de la cocina americana y sobretodo las repercusiones que esto conlleva en la formulación de la cocina nacional en México.

Los editores mexicanos estuvieron al tanto de la ecuación formulada por sus homólogos franceses, aquella de cocina mexicana=cocina americana, y esto no fue siempre de su agrado. Obstinados en defender la especificidad de la cocina mexicana, los editores mexicanos hacen publicar en las ediciones del Nuevo cocinero en forma de diccionario y el *Arte novísimo de cocina* con circulación mexicana, notas explicativas que dan a conocer las distintas costumbres gastronómicas que existen en los diferentes países del continente, matizando de este modo una tradición culinaria que se presenta desde las imprentas del otro lado del Atlántico como simplemente "americana". Ahora bien, al defender la especificidad de la cocina mexicana con respecto a la categoría tan vasta como es la de "americana", los editores mexicanos se vieron al mismo tiempo obligados a legitimar los alimentos "americanos".

Los recetarios mexicano-afrancesados evidencian por ende una especie de reacción por parte de los editores mexicanos ante los comentarios de los autores franceses de algunos recetarios que circulaban en Francia en la misma época. Estos últimos efectivamente caracterizaban el exotismo de los alimentos provenientes del continente americano como degenerativos y dañinos a la salud.

Es así que Mariano Galván, editor mexicano asociado a los franceses, participa en la elaboración del *Nuevo cocinero mexicano en forma de diccionario* y decide incluir su propia definición del maíz en respuesta a la del *Dictionnaire de Burnet*. Contrariamente a la definición de Burnet que afirma que "...el pan de maíz es pesado sobre el estómago y no conviene mas que a temperamentos fuertes y robustos", el *Nuevo cocinero* describe el maíz mexicano como capaz de "mantener las fuerzas del paciente sin irritar los intestinos y sin causar fatiga al estómago en razón de su ligereza y su abundancia de fécula" (1888: 42). Pero lo que sobresale de ésta definición es la indignación con la que el autor se dirige a los cocineros franceses, reprochándoles "en Europa quién sabe por qué razón llaman trigo o grano de Turquía [al maíz] cuando no era conocido en ella sino hasta que descubierta por Colón esta parte del globo, se llevaron de aquí las semillas, y era por la misma razón mas propio y más exacto haberle llamado trigo o grano americano".

La ausencia de reconocimiento del origen mexicano de los alimentos, así como el darwinismo culinario con el que los autores franceses evalúan lo que proviene del país, son temas que los editores mexicanos hacen referencia en el *Nuevo cocinero mexicano en forma de diccionario*: "Existe la insistencia de

querer desfigurar y confundir el origen de las frutas de este país, consideradas propias a tierras más dignas ya que [dicen ellos], la nuestra hace degenerar la naturaleza [y] produce seres monstruosos del reino animal" (1888: 645).

La emoción con la que los editores mexicanos participan en la reivindicación de lo americano es todavía más comprensible si se tiene en cuenta que son los alimentos y las costumbres alimenticias mexicanas las que inspiran la representación de la cocina americana en los principales recetarios franceses de la época. Vemos, por ejemplo, cómo el *Dictionnaire de cuisine* de Burnet consagra algunos párrafos breves pero estimulantes al xocoxochitl: "árbol parecido al laurel..."; al yecolt o ycolt: "fruta que crece en la Nueva España..." (1888: 787); y al maíz: "Los indios se nutren de pasteles de maíz cocidos. Los comen calientes con un poco de sal y de chile..." (1888: 390).

Finalmente, es posible observar que la "cocina americana" no estuvo desprovista de críticas pero, a pesar de esto y del hecho que en la segunda mitad del siglo XIX comienzan a aparecer libros especializados en las distintas cocinas de América Latina, la versión "americanizada" del *Arte novísimo de cocina* que promete ser útil para sazonar al estilo americano, continuará con éxito siendo impresa y difundida hasta 1878, fecha de la última edición de la que tenemos noticia.

CUANDO LA NACIÓN COMIENZA A HERVIR. Muy diferente es, en cambio, lo que sucede con el otro recetario: *Nuevo cocinero mexicano en forma de diccionario*. Mientras que el *Arte novísimo* continúa reimprimiéndose en su versión americana, el *Nuevo cocinero*, que desde 1831 había estado apareciendo en su versión "americanizada", a partir de 1858 deja a un lado las referencias a la cocina americana y promete a sus lectores que podrán encontrar en esta obra "todos los artículos importantes [...] relativos a la cocina mejicana".

Así pues, la sustitución definitiva de toda referencia americana por una propiamente mexicana, confirma no solamente la legitimidad que ha adquirido el término sino también un interés por distinguir esta cocina de otras, poniendo en relieve su especificidad al mismo tiempo que haciéndola parte del circuito culinario internacional.

Así pues, en este intento por demarcar la cocina mexicana del resto al mismo tiempo que incluirla entre las cocinas reputadas del mundo, la figura del indio se vuelve decisiva.

El indio era visto entonces como el principal obstáculo para la conformación de una nación progresista y “civilizada”. Criticado por el historiador e ideólogo positivista Francisco Bulnes (1847-1924) como “desinteresado, estoico, sin ilustración; desprecia la muerte, la vida, el oro, la moral, el trabajo, la ciencia, el dolor y la esperanza...” (Pilcher, 2001: 122), así como por los educadores y estudiosos de las lenguas indígenas: “grave taciturno y melancólico, flemático, frío y lento, sufrido, servil e hipócrita” (Pimentel, citado en *Idem*.), el indio constituía una amenaza para el pensamiento liberal que iba dictando las pautas a la nueva nación mexicana.

Apoyados sobre el discurso científico neo-lamarckiano, los ideólogos oficiales mexicanos de finales del siglo XIX, confían que la intervención humana puede transformar, si no mejorar, la población nacional. Opuesta a la teoría norteamericana mendeliana que postulaba que los rasgos raciales eran unidades que no debían mezclarse biológicamente pues repercutirían en híbridos degenerados, los neo-lamarckianos veían en el mestizaje y en la transformación del entorno social y cultural del indio maneras de mejorar la raza (Stern, 2003: 190-191). La “mestizofilia” fue puesta en práctica por ideólogos, eruditos y científicos en el ámbito alimenticio. Algunos celebrando el potencial indígena y la gloria azteca, como el arqueólogo Manuel Gamio (1883-1960), y otros en cambio enfatizando la herencia criolla o hispánica, tal y como lo hiciera José Vasconcelos (1882-1959), la “raza de bronce” había sido elegida por unanimidad como la solución al retraso de la nación.

En 1871, el presidente Benito Juárez inaugura la escuela de Artes y Oficios con el objeto de ofrecer una educación a las mujeres mexicanas a fin de elevarlas de su actual condición de pobreza y “desmoralización” (Pilcher, 2001: 103). Todavía una década más tarde, Justo Sierra (1848-1912), director de la Secretaría de Instrucción Pública, continuaba esperanzado con la posibilidad de nivelar la sociedad civil a través de clases de cocina que mostraran a las señoritas mexicanas cómo preparar platillos al estilo europeo, especialmente franceses (*Ibid.*: 105). Convencida del vínculo entre la mala nutrición y la debilidad física y moral del indígena y de las clases populares, la retórica política-científica fomentaba la sustitución de la dieta basada en el maíz por una de hábitos más europeos. La tortilla fue entonces condenada a ocupar un lugar inferior en la jerarquía de los cereales, por debajo del trigo y del arroz. No será sino hasta 1940, que el Instituto

Nacional de Nutrición, influenciado por la política populista del Estado, declare que el maíz es tan nutritivo como el prestigiado trigo (Pilcher, 2001: 121).

Por otra parte, los ideólogos y hombres de gobierno no eran los únicos interesados en introducir una idea particular de Nación Mexicana por las bocas de la población. Intelectuales, hombres de letras y amas de casa pertenecientes a los círculos liberales decimonónicos —entre los cuales se encontraban Vicente García Torres, Ireneo Paz, Manuel Murguía (impresor de la primera edición del himno nacional) (*Ibid.*: 84) y Vicenta Torres de Rubio— llegaron a ser autores o editores de libros de “cocina mexicana”. ¿En qué consiste entonces esta cocina eminentemente nacional que seduce tanto a ideólogos como a intelectuales y amas de casa, que circula entre la esfera pública y la privada, entre los saberes culinarios locales y el modelo culinario internacional?

RAZA, CLASE Y TRADICIÓN: INGREDIENTES CONSTITUTIVOS DE LA COCINA MEXICANA. La reconfiguración política que tuvo lugar después de la independencia de México estuvo acompañada también de una recomposición de la jerarquía social. Los individuos que habían encabezado la emancipación del país de la monarquía española, ahora conformaban la élite de la nueva república y deseaban dotarla de un carácter particular. Generalmente criollos, estos individuos se confrontaban por primera vez a la necesidad de elaborar un conjunto de valores y de costumbres en común que los pudiera identificar entre sí y al mismo tiempo diferenciar del resto de la población y de otras naciones.

De hecho, la historiografía iberoamericana más reciente muestra que el mundo hispanoamericano ignoraba, al menos hasta el fin del siglo XIX, el uso de la palabra “burguesía” en su léxico político e ideológico. Sin embargo, las formas de sociabilidad reveladas en los recetarios reflejan de cierto modo un interés por los valores y principios que corresponden a un modelo “burgués”.

Las gentes de “fortuna”, las mesas “decentes” y “nuestras señoritas”, apelativos frecuentemente utilizados por los libros de recetas para dirigirse a sus lectores, son signos de un primer reconocimiento de elementos en común que reúnen a un grupo de personas alrededor de los mismos intereses. Esta declaración de comunidad irá poco a poco reafirmándose en el transcurso de la segunda mitad del siglo XIX, hasta lograr tomar conciencia de sí misma y expresarse en términos universales de clase.

Los recetarios afrancesados son, sin embargo, fuentes valiosas ya que reflejan las manifestaciones tempranas de las enunciaciones de una élite que comienza a concebirse en una escala más vasta que la de su localidad y que comienza a corresponder a la de la nación. La “gente decente” y las “de fortuna” que habitan en la hacienda de La Morena, en la costa del Pacífico, en la sierra huasteca o en la capital de la República, consumen estos libros que ofrecen un retrato de ellos como miembros de una clase que posee dimensiones nacionales.

Así pues, al mismo tiempo que este grupo se define a sí mismo, establece los límites que lo separan de los “otros”. Uno de los criterios más importantes que establecen los libros de cocina para distinguir este grupo de aquellos que no forman parte de él, es la apropiación del modelo culinario francés. A través de los libros de cocina afrancesados, estos individuos inician o afirman su experiencia al aprender a sentarse en una mesa, a comer correctamente y a comportarse de tal manera que “evitarán parecer hijos de padres pobres y humildes” (*Nuevo manual del cocinero*, 1839: 32). La anécdota del “budín” es extremadamente reveladora de esta confrontación simbólica entre los “vulgares” y aquellos que se pretenden portadores de un *savoir-vivre* afrancesado. “El budín [boudin] es una preparación totalmente diferente a aquellas que se preparan en el país bajo el nombre de morcilla, chorizo o longaniza, incluso si todas son hechas con sangre de puerco...”, no obstante, precisa el autor, “los vulgares las confunden a la vista” (*Nuevo cocinero*, 1888: 82).

Observamos entonces que la referencia a elementos culinarios sobresale continuamente en el discurso de la élite mexicana afrancesada como elemento distintivo. Los “otros” antagónicos a los usos y costumbres explícitos en los libros de cocina se reducen entonces a “las gentes pobres del país” y a “las tribus bárbaras”. Las costumbres culinarias de éstas últimas, situadas en un nivel primitivo según una concepción lineal y evolutiva de la historia, están tan alejadas de las costumbres francesas como del ideal de progreso que éstas representan. No es, por lo tanto, más que “Por medio de la imitación de los usos extranjeros [que] avanzaremos en cultura”, se lee en el *Nuevo cocinero mexicano* (1888: 939).

Así pues, la identidad nacional como es concebida por unos pocos, implica que “nuestras señoritas” elaboren otro tipo de comida muy diferente a la que «comen generalmente los indígenas durante sus festividades” (1888: 813).

UN TOQUE DE REGIONALISMO. La cocina mexicana está asociada a un discurso de la Nación y como tal representa la riqueza de cada una de sus regiones. Es por lo tanto gracias a la regionalización y no a pesar de ella, que la cocina mexicana se constituye en una sola. Los chilaquiles tapatíos (de Guadalajara), el mole de Oaxaca y de Puebla, las enchiladas al estilo Sonora, los puches de Guamantla, el escabeche de bobo de Veracruz, los caramelos de Oaxaca y los polvorones de Pachuca y de Maravatío (*Arte novísimo de cocina*, 1849: 7, 17, 27, 80), por citar unos cuantos, comienzan a trazar la carta geo-culinaria de la República mexicana que, a partir de los primeros recetarios afrancesados, no cesará de perfeccionarse.

Las características culinarias de cada región no están aún completamente definidas en los recetarios afrancesados decimonónicos y suponemos que se debe al hecho que la estereotipación de las cocinas regionales aparece más tarde, ya bien entrado el siglo XX. En todo caso, las recetas de especialidades regionales que están presentes en las páginas del *Nuevo cocinero americano/mexicano en forma de diccionario* y del *Arte novísimo de cocina* bastan para darnos una idea sobre la importancia que va adquiriendo poco a poco la riqueza territorial y la diversidad cultural en el discurso culinario —y político, sin lugar a dudas— nacional: los calabazetes crecen particularmente bien en Jalisco, los mejores frijoles provienen de Veracruz, los juiles de Texcoco, los plátanos deshidratados de Michoacán y las sardinas de Sonora (*Nuevo cocinero*, 1888: 120, 334, 438, 651, 769).

Es interesante señalar que se trata sobretodo de una representación de nación construida y compartida por mujeres: son las amas de casa provenientes de toda la República las que fomentan el intercambio y las que consumen recetas que proceden de diferentes localidades, fortaleciendo así su propia imagen de comunidad nacional. El prólogo del *Nuevo cocinero americano* agradece a las “varias señoritas mejicanas” por haber compartido algunas de sus recetas favoritas para la publicación de la obra, la cual sin duda obtuvo difusión nacional.

Por su parte, la ama de casa originaria del estado de Michoacán, Vicenta Torres, publica en 1896 un recetario donde incluye recetas que remiten a otras regiones del país: una receta de “nopalitos a la heroica” de Celaya, una de “guisado en salsa verde” de Guadalajara y una de “gallinas del gastrónomo fronterizo” proveniente de la ciudad de Nuevo Laredo. Por su parte, la representación de la cocina indígena queda al margen de la territorialización de la cocina nacional. Su localización es conceptual y no geográfica. Son los adjetivos de cocina salvaje,

poco refinada e incluso nociva a la salud las que la caracterizarán hasta la década de 1950. Las pocas referencias en lengua indígena de ciertos platillos e ingredientes citados en los libros de recetas provienen todas del náhuatl, no obstante, ninguna precisión en cuanto a su ubicación geográfica nos permite conocer de qué comunidad étnica en particular se trata.

La cartografía culinaria que aparece de más en más fragmentada, va fabricando paralelamente nuevas categorías como la de “nacional”, “del país” y sobretodo la de “mexicano”, que compensan dicha regionalización y refuerzan la coherencia nacional. El “manjar nacional” y las “natillas del presidente” (*Arte novísimo de cocina*, 1849: 25, 101), evocan claramente la intensidad del sabor a republicanismo y el fuerte aroma a nacionalismo que emana la cocina nacional de los libros afrancesados del siglo XIX.

MENEAR HASTA QUE LA TRADICIÓN CUAJE. No podemos mostrarnos indiferentes al hecho que la construcción de una cocina nacional corresponde históricamente a la transición del discurso culinario oral a los primeros libros impresos de cocina en el país. Lejos de ser una mera coincidencia, esta transición favorece la idea misma de Nación que atraviesa la cocina mexicana.

La posibilidad de crear un patrimonio nacional menos efímero es quizá una de las ventajas más evidentes que la transición del medio oral al impreso representa a una cocina que se quiere nacional. Pero más relevante es, sin lugar a dudas, que la trascipción de la tradición oral al medio escrito permite homogeneizar y normativizar el discurso culinario. Es gracias a esta codificación relativamente fija y estable que los valores sociales (es decir, lo que determina que una receta sea legítima o ilegítima, “popular” o “para gente decente”, festiva o cotidiana, “inédita” o “tradicional”, etc.) y los valores propiamente culinarios (los términos de cocción, las referencias metódicas y cuantitativas, etc.) son formulados bajo una misma y única representación rectora.

Observamos cómo los platillos que provenían de cocinas populares, transmitidos de generación a generación por medio de la palabra y de la experiencia, son sometidos a un proceso de estandarización que fija y determina los ingredientes, las cantidades y los métodos. Es atravesando este proceso de codificación que los platillos populares ingresan al repertorio de la cocina burguesa con pretensiones nacionalistas. Los chilaquiles, las enchiladas, las quesadillas, platillos

provenientes de una cocina ordinaria, sin grandes pretensiones y generalmente relacionados a costumbres gastronómicas callejeras y del “pueblo”, después de ser sometidos a los requerimientos impuestos por el discurso culinario escrito, ocuparán un lugar remarcable en los libros de cocina mexicana.

No debe menospreciarse tampoco la importancia que tuvo la incorporación de elementos culinarios franceses en algunas de estas recetas populares. Al separarlas de sus orígenes populares y de la manera acostumbrada como eran transmitidas, dichas recetas fueron sometiéndose a los estándares de la cocina burguesa internacional y al mismo tiempo conformando un depósito de saberes que de ahora en adelante serán identificados como “tradicionales” o “típicos”. La receta de “Chiles rellenos de especies” (*Arte novísimo de cocina*, 1878: 35), publicada en 1878, es una versión de los chiles que habitualmente se rellenaban de picadillo pero que en esta ocasión se le han añadido vino tinto. Del mismo modo, los “Pollos en guisado de cilantro” (*Nuevo cocinero*, 1888: 654) reproducen los métodos de la cocina clásica francesa de manera ejemplar.

Las transformaciones a las que son sometidas las recetas que no habían conocido otro medio de expresión que la voz y el gesto, son complejas y se efectúan progresivamente. Los términos tan abstractos como a la vez familiares con que se describen las primeras recetas (“del tamaño de un dedo chiquito”, “puños”, “lo competente”, “un tanto”, “más o menos espeso”, “echarle al gusto”, etc.) y cuyos significados quedaban restringidos a los habitantes de un pueblo, de una región o incluso a las mujeres de una familia, adoptarán progresivamente la forma de conceptos que la convención social ha hecho extensivamente comprensibles, construyendo así un código de cocina en común. Es así que las fórmulas “a golpe de machete”, “duro como tamal”, “punto de flor intenso” y las cantidades cuantificadas como “lo necesario” o “la proporción justa”, serán traducidas en cantidades expresadas en el sistema métrico decimal, organizadas por secuencias y descripciones según una tipología especializada, “mexicana”, que se concretiza en las ollas y sartenes de las cocinas del país.

Los valores narrativos de la cocina oral son también sustituidos por la lógica discursiva propia de los libros de recetas. Una receta se lee distintamente de como se relata. La abstracción de una serie de actos a través del título de la receta, la sistematización de gestos y movimientos en instrucciones secuenciadas, la utilización de conceptos abstractos que sustituyen la experiencia concreta de la

duración del tiempo, la descripción de técnicas que reemplaza una concepción personal de la dimensión espacial, por hacer sólo mención de algunos puntos, demuestran el avance de la palabra escrita sobre un territorio que había pertenecido al habla. La homogenización y normativización que implica el discurso culinario mexicano forma parte del interés nacionalista por crear una cocina única y estandarizada según el código culinario burgués internacional. Pero existe otro interés, mucho más discreto, que sin embargo es posible distinguir en el proceso de conformación de la cocina nacional: el de la invención de una tradición única y propia a la cocina mexicana. Así pues, poco a poco se va construyendo el repertorio “tradicional” de una cocina que, no obstante, es de muy reciente invención.

Los nombres de las recetas en lengua náhuatl, aunque todavía no muy presentes en los libros afrancesados del siglo XIX, comienzan a ser utilizados como pruebas irrefutables del origen nacional de la receta. Las palabras indígenas son signos distintivos y dignificantes de la cocina nacional que la ponen a la altura de las cocinas de las grandes civilizaciones europeas. La flor de cacaloxochitl, por ejemplo, es recomendada para usarse en ensaladas de flores “que en Francia están a la moda”; así como las castañas son reemplazadas por los cacomites o “en mejicano oceloxochitl”. El auauhtle proviene de la “palabra mexicana auauhatlí por la que se designan los huevos del insecto propios a los lagos de México y que, habiendo sido guisados, toman un sabor parecido al del cupial [sic: caviar]” (*Nuevo cocinero*, 1888: 35, 47,104-105).

No obstante, es el pasado prehispánico el que está siendo aludido y no la realidad indígena decimonónica contemporánea a los recetarios afrancesados. La cocina mexicana, orgullosa de su pasado azteca, se ve sin embargo confrontada a su realidad multi-racial. La particularidad del discurso de los libros de recetas afrancesados es que intentará conciliar ambas posturas.

CONCLUSIONES. La historia de la cocina mexicana es una historia bien condimentada de nacionalismo y cosmopolitismo y por ende es inevitable analizar la “mexicaneidad” del discurso culinario en relación con horizontes que superan los de la cocina local. Es así que descubrimos que territorios tan ajenos y lejanos del contexto culinario mexicano como son las imprentas parisinas del siglo XIX, fueron no sólo testigos pero también partícipes del proceso de creación de lo que se denominó “cocina mexicana”.

El presente ensayo ha pretendido revelar que la categoría de “cocina mexicana” es una continua construcción social, producto de una historia de búsquedas más que de encuentros. Durante más de un siglo, la cocina mexicana fue objeto de reflexiones, de discursos y de juicios por parte de hombres políticos, intelectuales, editores y amas de casa, ansiosos todos ellos por degustar el sabor a nacionalismo. Se trata, pues, de la historia de una cocina que al construir el sentido de la “mexicaneidad”, se identifica con lo que no lo es: la cocina mexicana decimonónica suele ser americana, latinoamericana y afrancesada. La categoría de cocina mexicana resulta por lo tanto de la circulación de representaciones propias y ajena en torno a una cocina nacional. Como hemos podido observar, el contexto en el que se origina la cocina mexicana es el de la construcción de la nación misma. El discurso culinario, así como el del estado-nación retoman los elementos heredados por el antiguo modelo y emprenden la construcción de lo que conciben como una cocina y una sociedad ideal. El poder de abstracción, centralización, estandarización y normativización de los libros de recetas en español publicados por editores franceses, fue sustancial para la existencia de una cocina nacional. Fue así que la localidad se pensó región, que la élite se concibió mexicana y que la receta recién creada se afirmó “tradicional”.

No queda de más repetir que estos recetarios dejaron a ciertas regiones, a la gran parte de la población del territorio y a ciertos saberes culinarios fuera de la noción de cocina mexicana. Durante la transición de la tradición oral a la codificación escrita, algunas cocinas regionales fueron desterradas para siempre y algunas recetas abandonadas en el olvido. Será el indigenismo de los círculos intelectuales y artísticos de la primera mitad del siglo xx, el que se encargará de condimentar la cocina mexicana evocando la riqueza del elemento indígena y lo pintoresco de las cocinas populares (Bak-Geller, 2009).

**El siglo xix fue el siglo de la gestación de nuestra identidad...
y eso comprende también la cocina**

Méjico empezó su vida independiente sin una cocina característica. La independencia por si sola no garantizó tenerla; es más, aquellos que pretendían dirigir el destino del país, prefirieron imitar modelos extranjeros. Al llegar la independencia no se hizo completamente a un lado la cocina que se había gestado entre los

españoles, criollos y mejicanos. Sus preparaciones sobrevivieron. Los libros de cocina del s. xviii lo muestran y por eso sabemos que son mayormente hechas a partir de productos, recetas y modelos europeos y que las que podríamos llamar cocinas mexicanas, son pocas (Juárez, 2012).

...

De manera similar a la coexistencia de tres culturas culinarias en la España Medieval durante ocho siglos de dominación árabe en la península, en la Nueva España convivieron durante tres siglos, dos cocinas: la española y las cocinas indígenas.

Desde el inicio de la Colonia en el siglo xvi, primero los españoles y luego sus descendientes se alimentaron preferentemente con productos de ultramar, incorporando, de manera selectiva algunos productos nativos a su dieta, pero conservando sus costumbres alimenticias, técnicas de cocina y tradiciones de comer.

Los libros de historia nos cuentan cómo religiosos y soldados que escribieron sobre los alimentos encontrados los llamaron equiparándolos a productos europeos conocidos por ellos. Es por eso que Hernán Cortés y Bernal Díaz del Castillo quisieron ver empanadas y pasteles en el mercado de Tlatelolco, mientras que otros se refirieron al maíz como garbanzo. No sólo eso, sino que también comparaban el sabor de productos nativos, con el de otros diferentes conocidos por ellos, de muy diferente naturaleza.

Cuando los productos del Nuevo Mundo comenzaron a llegar a España y más tarde a otras regiones de Europa, se enfrentaron a un prejuicio feroz que los calificaba como de pobre calidad y aún malsanos. Y como el hombre es el producto de lo que come; muchos europeos aceptaron estas noticias como válidas: que los animales y habitantes del Nuevo Mundo eran seres inferiores y siniestros.

Fue el sacerdote jesuita Francisco Javier Clavijero nacido en Veracruz, expulsado de la Nueva España en 1767 junto con otros religiosos de su orden, habiéndose refugiado en Bolonia, Italia, y conocedor de la injusta campaña emprendida en Europa por algunos intelectuales denigrando los productos de tierras y aguas americanas, decidió escribir una gran obra apologética sobre los productos y los habitantes de la Nueva España: *Historia Antigua de México*, con 10 volúmenes, cubriendo todos los aspectos de la naturaleza y la vida en la Nueva España, uno de los cuales siendo la alimentación.

Fue un largo proceso de siglos para que los productos americanos al difundirse, primero en España y la cuenca del Mediterráneo y luego en otros países de la Europa de la época, fueran reconocidos por su valía.

Así pues, si por una parte los productos de México tardaron en conquistar los paladares europeos, la comida de los españoles y criollos residentes en la Nueva España tardaron siglos en asimilar la mayor parte de los productos de estas tierras: unos, alimentándose con productos de ultramar y otros —los indígenas— aferrados a su dieta milenaria de maíz, frijol, calabaza y chile.

Las cocinas castellanas, extremeñas y manchegas siendo las antecesoras de nuestras cocinas mestizas mexicanas tardaron cerca de tres siglos para amalgamarse tal como en estos tiempos las conocemos hasta finales del siglo XIX, tal como se observa en los libros de cocina publicados en esa época.

Cuando que en España se publicaban libros de fórmulas culinarias, en México hubo contrapartes que ya mostraban lo que se comía en aquellos años. Lo interesante es que, al analizar los escasos libros de la época, se puede constatar la lenta incorporación de productos originarios a la dieta de peninsulares y criollos, haciendo a un lado los prejuicios de que fueron objeto durante los siglos anteriores a partir de la llegada de Hernán Cortés a Veracruz. Comida de indios le llamaban a los productos originarios que rehusaban incorporar a su dieta.

En cuanto a libros de cocina en el siglo XVIII se puede mencionar que la mayoría eran manuscritos y de origen familiar o conventual y por lo tanto de circulación restringida. Se presume en tanto que dichos libros fueron escritos por criollos o españoles, los únicos que sabían leer y escribir.

En los escasos escritos de criollos y españoles se puede deducir que los pocos productos originarios que empleaban, a lo más era, como condimentos o garniciones a platillos españoles. Antes como ahora existía la comida “de señores” y “comida de indios”, sólo que en aquellos años se trataba de comidas diferentes, mientras que en nuestra época la base alimenticia disponible siendo la misma para pobres y ricos, son las condiciones socio-económicas las que imponen la diferencia en su alimentación (Juárez, 2005).

CONCLUSIÓN

Si bien, el encuentro de dos cocinas; la europea de los conquistadores y la indígena de los conquistados —siglo XVI— propició su identificación, no fue sino hasta

la realización de la independencia de México —siglo XIX— y la apertura a los mercados del mundo que las cocinas mexicanas comenzaron a cobrar identidad, sin embargo tuvo que pasar casi un siglo —s. XX— para que a partir de la Revolución mexicana las cocinas mestizas regionales del país se fueran conformando en lo que ahora son: cocinas que amalgamaron múltiples influencias extranjeras que contribuyeron a crear su propia identidad.

III. Sobre la clasificación de las cocinas

Intentar la clasificación de las cocinas de un país implica un ejercicio de investigación que incorpore disciplinas extrañas al quehacer de los fogones: la geografía, la antropología, la política y la historia. Curnonsky —el príncipe de los gastrónomos franceses, elegido en 1927 por los grandes Cordons Bleus de Francia—, intentó clasificar las cocinas de Francia en la dedicatoria de su obra *Bon plats, bon vins* editada en 1950. “Durante más de mil años —la cocina francesa conquistó su supremacía desde la Edad Media—, los artesanos de la cocina, hombres y mujeres, por igual, han elevado su oficio —el más útil de todos—, a la altura de un arte y han sido los sacerdotes y vestales del Culto de la Mesa”.

Ellos han creado y puesto en escena las cuatro cocinas francesas: La Alta Cocina que, como la Alta Costura, es una de las más bellas manifestaciones de nuestro genio nacional. La Cocina burguesa que es el gozo y el honor de nuestras *bonnes femmes* (amas de casa). La Cocina regional que podría subdividirse en 32 cocinas diferentes, ya que cada una de nuestras viejas provincias tiene su cocina, sus platos, sus productos y sus especialidades, de la misma manera que tienen su folclor, sus costumbres, sus bailes, sus canciones y su arquitectura. La Cocina del tiempo; aquella que se improvisa con los medios al alcance; con los langostinos del río, los pescados del lago, la caza del bosque, el ave de ocasión, la leche y los quesos de la granja cercana y los frutos de temporada.

La Alta Cocina es el privilegio de una élite ya que exige el talento de un gran chef, de productos raros y una *mis en place* que sobrepasa las posibilidades de un francés promedio. La Cocina burguesa siempre ha sido el centro de la atención familiar y un gran laboratorio donde se procesa y evoluciona la comida de los franceses. La Cocina regional ha hecho de Francia el paraíso gastronómico de los viajeros. Los extranjeros no vienen a Francia a encontrar las cocinas de sus países, sino a degustar las innumerables maravillas de la cocina francesa.

Cada una de las cocinas de Francia se caracterizan por algo y es fácil identificarlas para el conocedor; por ejemplo: en la alta cocina clásica los platillos son bautizados sea por su lugar de origen, el nombre de un famoso, el ingrediente principal o el nombre de su creador. La cocina burguesa admite también nombres a sus platos aún cuando la mayoría se les conoce por el ingrediente principal o el procedimiento para prepararlo. Mientras que las cocinas regionales utilizan más los nombres de su origen y las “de tiempo” o de estación se olvidan de cualquier apelativo.

Tomamos el ejemplo de Francia como ilustración y punto de partida para tratar de identificar las cocinas de México, país que, como todos en el mundo, no tiene una cocina sino varias, es así que no se puede hablar de “Cocina mexicana” o de “Cocina francesa” sin caer en un error de indefinición.

Podríamos entonces decir que en México —donde no existe una Alta Cocina mexicana, pues vale la pena precisar que el concepto de cocina implica permanencia en el tiempo y en una tradición—, y los intentos que se hacen por sublimizarla no han pasado aún ninguna prueba de esta naturaleza. Así como en la misma cocina francesa han surgido tendencias o movimientos de avanzada como la *Nouvel Cuisine*, que no permanecieron, las buenas intenciones de cocineros mexicanos que inventan platos con ingredientes locales y técnicas europeas, son eso: intentos, variaciones o tendencias, no cocinas.

Dejemos atrás el inicio del mestizaje de las cocinas indígenas con la llegada de los españoles y ubíquemonos a partir de la época post independencia —1823— y post revolucionaria —1920— hasta llegar al México moderno de nuestros días.

La cocina de restaurantes, que se acostumbra en las casas de la clase alta y en instituciones, y se caracteriza por ser una cocina criolla que ha evolucionado de cocinas europeas (española, francesa, libanesa). Esta cocina tiene su origen en nuestra independencia, luego que se le quitó a España el monopolio a las importaciones de ultramarinos y pudimos recibir productos de Europa (es la cocina de los hacendados, de la burguesía y de restaurantes de postín con sello mexicano). Es la cocina que requiere de un chef profesional, de equipamiento adecuado y de ingredientes de ultramar.

Las cocinas burguesas, que se distinguen por la geografía: el golfo y el sureste: Veracruz, Tabasco, Campeche y Yucatán; las zonas indígenas de Chiapas y Oaxaca así como Michoacán; el Altiplano con el Estado de México, Hidalgo, el Distrito Fe-

deral y porciones de Querétaro y Puebla; el Bajío y el Occidente que comprende Guanajuato, Aguascalientes, partes de San Luis Potosí, de Zacatecas, Colima, Nayarit y desde luego Jalisco, sin olvidarnos de las austeras cocinas del norte: Nuevo León, Tamaulipas, Coahuila, Chihuahua. Cocinas que son el fundamento de nuestra identidad pues en realidad se trata de las cocinas regionales de este país. La cocina de las buenas amas de casa, que se caracteriza por el uso de los productos locales y es el fiel reflejo de sus pobladores donde quiera que se encuentre.

México tiene también una cocina festiva: la que se sirve en innumerables fiestas, ocasiones especiales y celebraciones, y que, aunque sus manifestaciones son diferentes a lo largo y ancho del país, es una cocina que tiene ese propósito. Los moles con el poblano al frente, los chiles en nogada y los tamales —de los cuales tenemos cientos diferentes. Le llamo festiva porque no son platos que se preparen cotidianamente y su uso y costumbre se ha generalizado con ese propósito.

Viene luego la cocina rural; que es en nuestro país (por la pobreza de nuestros campesinos) una cocina de subsistencia donde el frijol, el chile y el maíz son los productos básicos. Cocina que aún se hace en fogón de leña para preparar lo mismo los nopalitos que las verdolagas o los quelites; las calabazas que la cecina, todo acompañado de la ubicua tortilla y el imperdonable chile de molcajete. Cocina de imaginación y origen de miles de platillos que mujeres campesinas transmiten de madres a hijas en todas las regiones del país.

Las cocinas rurales se han rescatado en publicaciones ejemplares de instituciones como el Fondo de Cultura Económica y entidades estatales, gracias a lo cual existe un tesoro culinario-histórico de nuestros pueblos en cientos de ediciones regionales.

Esta cocina ha sido la simiente para las otras cocinas de este país, especialmente para la cocina de los antojitos —cocina de cenaduría y callejera—, que en todos los estados del país existe con sus toques característicos de cada región. A esta categoría pertenecen: las enchiladas, los sopecitos, garnachas, gorditas, sopes, tlacoyos, al igual que el pozole, los tacos dorados, las tortas jaliscienses, e infinitad de antojos.

La nueva Cocina mexicana es la cocina de Lula Beltrán, Josefina Velázquez de León, doña Guadalupe Pérez San Vicente, Alicia D'Angeli, María Orsini, Susana Palazuelos, María Dolores Torres Izabal, Martha Chapa, Patricia Quintana, Mónica Patiño, Ana María Vázquez Colmenares y otras damas de pluma y sartén, sin pasar

por alto a una dama inglesa de nacimiento, pero mexicana de corazón, quien probablemente es quien más ha hecho por dar a conocer la comida mexicana en el mundo: Diana Kennedy. Todas ellas han dignificado a nuestras cocinas regionales respetando sus raíces y su fisonomía.

Por otra parte, existe un buen número de jóvenes cocineros mexicanos que a todo lo largo y ancho del país han descubierto una vena de innovaciones para amalgamar nuevos platos cuya característica principal es la fusión de productos autóctonos con técnicas extranjeras y una nueva manera de presentarlos. ¿A cuál cocina mexicana nos referimos al presumir nuestra gastronomía ante el mundo?

El chauvinismo de algunos los lleva a considerar que la Cocina mexicana, siendo una de las más variadas y exóticas del mundo pueda compararse con la Cocina francesa, considerada la mejor, por siglos. Lo cierto es que no se pueden comparar membrillos contra tejocotes. Una —la francesa— es una cocina culta, refinada y estructurada, elaborada con productos de la más alta calidad por amas de casas y cocineros que han sabido desarrollar su paladar a través de los siglos. Por otra parte, de las cocinas mexicanas, las más valiosas por su autenticidad y originalidad, son las cocinas autóctonas, en las cuales se ha sostenido el entramado para las cocinas burguesa que emanaron de las criollas.

En Francia la tierra es fértil y su producción abundante lo que le permite a su pueblo buscar mejoras e inventar con excedentes, mientras que nuestras tierras son flacas y la producción de alimentos escasa... y mientras con abundancia se crea, con escasez se subsiste. Restaurantes franceses, italianos y chinos, hay por todo el mundo, mientras que los restaurantes de comida mexicana son extraños y se ven como exóticos. Al menos en la preferencia de los comensales internacionales la Cocina mexicana no pasa de ser folclor.

Sobre cocinas

Todos los países que tienen una cocina reconocida, como puede ser Francia, Italia, España, China etc. En realidad, son un compendio de cocinas regionales que bien pueden acusar diferencias importantes. Diferencias que son el producto de su geografía, su clima, de la fertilidad de su suelo, de su cultura y hasta de sucesos bélicos (Lorraine y Alsacia son provincias actualmente de Francia pero que han ido y venido a Alemania después de cada guerra mundial). Otros ejemplos se dan

en la misma Francia, donde en las provincias de Bretaña y Normandía se utiliza la mantequilla como base de su cocina, mientras que en la Provenza y toda la Costa Azul se utiliza el aceite de oliva para cocinar. La cocina del norte de Italia en las provincias de Piamonte y la Toscana, entre otras, es muy diferente a las cocinas del sur: en especial de la región de Nápoles o la isla de Sicilia. En España se distinguen las cocinas del País Vasco y la catalana de las del resto de la península, en especial de las zonas áridas: las Castillas, Extremadura y La Mancha. En China son aún mayores las diferencias por ser este un enorme territorio con diversidades climáticas, étnicas y culturales. Al mundo han salido las cocinas de Pekín; en el norte. La del sur —Cantón—, la del este: Shanghái y la del oeste: Hunan y Sichuan.

Todo este preámbulo para establecer que en nuestro país no se puede hablar correctamente de una “Cocina mexicana”, sino de muchas, que pudiéramos identificar regionalmente como sigue: cocina poblana y la tlaxcalteca; las cocinas del golfo; Tamaulipas, Veracruz, Tabasco, Campeche. Las cocinas de la península de Yucatán que incluye Quintana Roo. La cocina de Oaxaca y Chiapas, la de Michoacán y Guerrero. Las cocinas del desierto: San Luis Potosí, Zacatecas, Coahuila y Nuevo León. Las cocinas peninsulares del norte: Baja California Norte y Sur. Las cocinas del norte: Sonora, Chihuahua y Durango. Las cocinas del Occidente: Jalisco, Colima, Nayarit y Sinaloa. Las cocinas centrales del Bajío; Guanajuato, Aguascalientes y Querétaro, y las cocinas del Altiplano: Estado de México, Hidalgo.

Las cocinas contemporáneas en México

En cuanto a la cocina mexicana de los restaurantes pretenciosos; es la cocina de las mesas de los grandes empresarios y de los clubes sociales de postín. Es la cocina donde lo extranjero encuentra refugio y se salta de lo mestizo a lo criollo. Es la cocina del comedor del Banco Nacional de México o del Club de Industriales, es la cocina con clara influencia francesa... o española, libanesa, o alemana, según el lugar del país donde se practique. Es la cocina de les “Hors d’oeuvre”, de los “Fricándeaux” y de los “Selle de veau”. Es la gastronomía de los grandes vinos franceses y españoles y la que como herencia nos ha dejado a los “Chef de cuisine”, a los “Sommelier” y los “Maître d’hotel”.

Ejemplo de esta cocina lo encontramos en todo su esplendor en la cocina del Club de Industriales de la Ciudad de México, donde en el marco de una arquitectura

tura mexicana de estilo “Luis Barragán” encontramos en su minuta platillos como: “Paté enchilado de pichón, chipotle y coñac”, “Tartaletas de hongos al epazote”, “Eclair de camembert”, o “Sopa fría de elote al caviar”, “Codorniz a la ruanesa con chipotle”, y muchos otros platos similares.

En cuanto a la cocina burguesa; es la cocina de las clases medias o casera, que podría identificarse en por lo menos seis regiones, y que no se escapa de la influencia de los conquistadores, pues habrá que recordar lo que nos dejó escrito al respecto don Alfonso Reyes en su *Memorias de cocina y bodega*; “la olla es siempre para los clásicos, la ‘reverenda olla’, sin la cual no hay contento en una casa. Es el ‘cocido’, el ‘puchero’ o el ‘caldo’ que para llevar el nombre tiene que ser de res. Y para comerse se ha de hacer ‘en tres vuelcos’ o ‘tres tumbos’; a saber: primero el caldo —si es sobre una costra de pan mejor—; segundo, los garbanzos y las hortalizas; tercero, la carne en trozos de chamberete o espaldilla”. En ocasiones se imponía un cuarto vuelco: extender sobre una tortilla zarandeada el untuoso placer del tuétano.

IV. Una mirada a las cocinas regionales de un insólito país

Dos cocinas emblemáticas: Puebla y Tlaxcala

POR LOS RUMBOS DE PUEBLA DE LOS ÁNGELES

Alguna vez don Alfonso Reyes se refirió así a los chiles en nogada:

Esmaltado con granos rubí, translúcidos y brillantes, un albo manto de nuez casi armiño, cubre apenas el verde intenso de los chiles. Al morderlos surge toda la esplendidez barroca del picadillo envuelto en la pulpa carnosa de los chiles y se mezcla golosa, al perfume suave de la salsa de la nogada y al sabor agridulce que encierra como cápsula intacta, cada grano de granada.

Y la marquesa Calderón de la Barca, esposa del primer embajador español en nuestro país, dejó escrito: "El Departamento de Puebla es famoso por su fertilidad y por sus abundantes cosechas de trigo, maíz, frijoles, garbanzos y otros productos, y también por la calidad de su fruta". Incluso hay un proverbio español que dice: "Si a morar en Indias fueres, que sea donde los volcanes vieres".

Recorrer las cocinas caseras regionales de México implicaría todo un tratado, por su riqueza y extensión. Baste señalar aquí algunos ejemplos de cocinas regionales con creaciones que las caracterizan. La ciudad de Puebla de los Ángeles se fundó en 1531, apenas diez años después del arribo de los españoles a Veracruz. El sitio de su fundación fue en el centro de una tierra prodiga y como hemos apuntado, propicia para las creaciones culinarias. Puebla y su zona de influencia es el lugar de nacimiento de la "Cocina barroca mexicana"; lugar de la creación del **mole poblano** y de donde más tarde saldrían el **rompope**, los **chiles en nogada** —se dice, en honor de don Agustín de Iturbide—, y las tortitas de Santa Clara. ¿En dónde más que en esta ciudad española en su origen pueden existir sopas como las de habas, garbanzo o avena? ¿Las **albóndigas de bacalao**, el **guisado**

de alcaparras, o los **fiambres**? Y en su prodigiosa oferta de dulces, panes y postres; con sus **polvorones de piñón**, sus **rosquitas de queso** en almíbar y sus ricos **alfajores**.

En su manifestación culinaria de los “antojitos” Puebla también es generosa; sus **tamales pulaces**, **quesadillas de huitlacoche**, **tlacoyos**, **bocoles**, **tlatlapas** y en especial las **chalupitas poblanas**, son una delicia. El chile chipotle es natural de esta cocina como lo es la **tinga** y el **mole de cadera** de Tehuacán (de chivo alimentado con orégano silvestre).

La ciudad de Puebla de los Ángeles ubicada en el camino entre Veracruz y la Ciudad de México, fue durante siglos la verdadera puerta de entrada a este país para muchos extranjeros después de la inhóspita e insalubre Veracruz.

En viejos recetarios de grandes casas poblanas, hemos encontrado fórmulas de platos insólitos; uno de ellos: **pichones tiernos en su sangre**. Presumiblemente de origen árabe-español-mexicano. Se trata de pichones de los cuales se emplea su sangre como parte de la salsa. **Ajoblanco**, sopa de origen mozárabe, arraigado en la cocina andaluza y trasladado a México donde se reafirma el sabor de la uva, el bolillo y los suaves ajos locales. **Setas al chipotle**, es una receta familiar de Puebla; se compone de ajos y cebolla acitronados, adicionados de jitomates asados y sal. Se agregan las setas, el chipotle picado y agua.

Las sopas de la cocina poblana son una manifestación de mexicanidad; **sopa de rajas y elote**, de **tortilla**, de **flor de calabaza**, **elopozole** de tierra caliente (una especie de pozole con pollo, espinazo de cerdo, elotes, calabacitas y chile guajillo). El **ayamole de calabaza**; tripas de calabaza cocidas junto con trozos de la misma y servir con una salsa de tomates verdes y epazote.

De herencia peninsular encontramos: **camarones del conquistador**, rellenos de queso asadero. **Albóndigas de bacalao y bacalao en blanco**, **huachinango al jerez y robalo al horno**. **Guisado de alcaparras**; molidas junto con chiles verdes en vinagre. Fritas en manteca y terminar con un caldillo de jitomates, ajo y cebolla. **Habas verdes fritas**; cocidas y fritas en manteca con jitomate y ajos, pan molido y caldo de carne.

De los fogones criollos rescatamos el **pascal**: pollo cocido en cuartos; bolitas de pepitas de calabaza y chiles anchos hervidos y molidos; servido como caldo perfumado con epazote. **Estofado de pollo criollo**; sancochado en mantequilla y aderezado con una salsa de jitomate, papas, cebolla, aceitunas y especias. Entre

los platillos originales: **indias vestidas**; flores de calabaza rellenas de queso de cabra, rebozadas y fritas. Se sirven con un caldillo de jitomate, ajos y cebolla con caldo de pollo.

Un platillo original lo es **calabacitas en pipichila**; con carne de cerdo en trozos, calabacitas picadas, elotes, chiles poblanos y queso de Oaxaca. Mientras que el **frijol de arriero** hace agua la boca: se pone a cocer el frijol en agua con sal y a medio cocer se agrega espinazo de cerdo, chile guajillo remojado y molido, ajo y epazote.

Los moles y pipianes son prolíficos en estas tierras: hay un **mole sencillo**, con chiles ancho, chipotle y mulato, perfumado con canela, clavo de olor y anís. El **manchamanteles** poblano con carne de cerdo y chorizo; manzana, pera, piña y especias. Un mole de hierbabuena con chile guajillo, caldo de ave, perfumado con hierbabuena. El **pipián poblano con maíz prieto**, es original y sabroso: con camarones, nopalitos y papitas, en caldo de ave, chiles anchos, pepitas de calabaza y granos de maíz prieto. O, el **pipián poblano con chocolate**; con pepitas de calabaza fritas en manteca, chiles serranos, ajos, jitomate, caldo de ave y especias.

Un plato emblemático que viene desde la Colonia, es el **mole de cadera** de chivo: siempre se prepara en el otoño pues antiguamente los pastores arribaban a Tehuacán en esos tiempos con sus rebaños de cabras. Se utiliza cadera y pierna de chivo que se cuece con ajo y cebolla, se prepara una salsa de chiles costeños, cuicatecos, guajillo y serranos con ajo, cebollas y hierbas. Se dice que el chivo ha-biéndose alimentado con orégano silvestre durante el trayecto, su carne retiene el aroma de dicha hierba.

Si bien, estas tierras no son propicias para el cultivo de la vid, si lo son para la manzana y la sidra, ambos frutos de los que se produce la sidra espumosa que a través de los siglos se ha convertido en el “champán de los pobres”; bebida festiva que alegra las navidades y festividades de cualquier ocasión.

TLAXCALA

Comparte el gusto por los platillos de las cocinas del Altiplano de los que se han creado variaciones como la **barbacoa de carnero en mixiote** o los **escamoles** sazonados con cebolla y epazote. Los **gusanos de maguey** de Tlaxcala son los mejores: los extraen intactos para freírlos en manteca y comerlos solos o en tacos, bañados en salsa verde o roja y guacamole. Entre los diversos moles de Tlaxcala

resaltan las **costillas de puerco en mole negro de huitlacoche** al que añaden chile mulato y epazote.

Como la mayoría de la gastronomía de México la de Tlaxcala es mestiza, sin embargo, ésta presenta una influencia altamente prehispánica y la primera que se fusionó con la del Viejo Mundo, lo que hoy la caracteriza y la hace única. Desde tiempos remotos en tierras tlaxcaltecas los elementos gastronómicos ejes en el arte culinario han sido el maíz y el maguey, de este último se produce el aguamiel, cuya fermentación produce el pulque y sus variantes de frutas llamados curados.

La cocina tlaxcalteca está, marcadamente, dividida en dos regiones: el norte, cuyo eje es el maguey, con el que se prepara la **barbacoa**, los **mixiotes**, los **chicuiles** que provienen de la raíz o gusanos de maguey extraídos de la penca de esta planta. En el sur, destacan los **tamales de masa** con sabor a anís y de frijol; el **mole de guajolote**, **mole de fiesta**, **mole de olla**, el **mole prieto**, entre otros.

En el centro de Tlaxcala se puede degustar diversos platillos como entrada, **tlacoyos de frijol**, **ayocote o de haba**, los **escamoles** (larvas de hormigas) y las **quesadillas de huitlacoche**, después se debe disfrutar de una deliciosa **sopa de milpa**, de haba, de nopales, las **tlatlapas** o la **sopa tlaxcalteca** y ya con el apetito abierto el **pollo Tocatlán**, los **mixiotes de carnero**, la **carne en pulque**, la **barbacoa blanca**, el **pipián** de ajonjolí rojo y verde acompañados de unas ricas tortillas a mano de maíz blanco o azul.

Y para un dulce final **buñuelos con requesón** y miel o los **muéganos huamantlecos**, los **tlaxcales** (maíz o elote martajado con azúcar), las alegrías de amaranto, las palanquetas de cacahuate, los dulces de pepita de calabaza o los tamales de piñón y el pan de fiesta de Totolac.

Para acompañar todas estas delicias es indispensable un pulque o un curado de frutas o el “verde Tlaxcala”, bebida preparada con aguamiel, vodka, hierbabuena y limón, y para los que no consumen alcohol hay una extensa variedad de aguas frescas y atoles como el de amaranto, de masa o azul, de arroz y el famoso **chileatole**.

En Tlaxcala siempre se ha sabido sacar el máximo provecho de todo lo que la naturaleza le daba. Mucho antes de la conquista, en su tierra se cultivaba maíz, frijol, chile, ayote, maguey, nopal; total, que no había un centímetro capaz de producir algo que no fuera a ser consumido o utilizado.

Así pues, el desperdicio no se concebía: lo que no servía para comer se convertía en combustible o vestido o calzado. Una de sus fiestas principales era para honrar a Camaxtli, dios de la caza. Ese día sí que había viandas suculentas, grandes platones con **mixiotes de conejo, tamales verdes, de hongos, de guajolote, de miel de avispa; gusanos de maguey** bañados en aguamiel, **hormigas aladas** sazonadas con chile molcajeteado; **perros asados** servidos con hierbas tiernas y quelites, **codornices acompañadas de ensalada de calabaza**, granos de maíz y salsa de chile rojo.

Pero sin duda, la unión de los tlaxcaltecas con la de Hernán Cortés, además de ser el impulso para la derrota de México-Tenochtitlan; también lo fue para el surgimiento de un nuevo tipo de comida, la mestiza, entre la española y la indígena.

Al poco de consumada la conquista, se instituyó en Tlaxcala un Ayuntamiento integrado por importantes indígenas y presidido por un funcionario español. Esto dio pie para la creación de los primeros ranchos y haciendas en Tlaxcala, y, por ende, en todo México.

El ganado se reproducía a pasos agigantados. Sin embargo, la población indígena vio reducir sus privilegios. Los caciques y algunos principales tlaxcaltecas, primero exentos del pago de impuestos, al paso de los años tuvieron que entregar cuotas de maíz y luego dinero. La autoridad eclesiástica pronto tuvo una amplia intervención en la vida pública.

Con los primeros conventos se dieron las primeras muestras de un magnífico mestizaje culinario. De monjas fue la creación, con yemas, de los más deliciosos dulces de frutas. Nances, xoxotl y huexote, agregados de nueces y almendras, bañados en miel de abeja y revolcados en piñón molido.

¿Qué decir de los hongos xoletes? Ejemplar unión del nativo hongo de la estación y chile, con las cebollas y papas fritas, sin faltar un dejito de ajo en el sofrito. Luego los **tamales de maíz verde** con la manteca bien batida o el **mole de epazote** para cubrir con delicia al guajolote, al borrego; el **huaxmole** con su chipotle, jitomate, semilla de guaje y epazote molcajeteado, para servirse con las carnes del puerco bien fritas en inmensas ollas rebosantes de manteca.

La fruta deja de ser adorno del árbol, se convierte en agua fresca, en dulce de mermelada o jalea, en licor espiritual; el capulín y el nance o nanche mejoran su aspecto para Navidad. Se visten de gala, entre flores, al centro de enormes mesas cubiertas de lino deshilado.

Las cabras se adaptaron en forma admirable, obteniendo alimentos casi de la nada. En las cocinas aparecieron los quesos, los embutidos, las cremas y mantequillas. Los cerdos podían escarbar y devorar cualquier cosa; engordaban con olootes, con raíces y se convertían en tamal, en jamón, en trocitos o tiritas bañados de salsas de chile rojo o verde.

Las tortillas, primero pequeñitas y delgadas, se doblaron luego y se llenaron como alimento principal; más tarde se convirtieron en acompañamiento del potaje y del guiso.

El cristal cortado en forma de copa, de candil, de taza; la plata en candelabro, en platón, en tetera; el cobre en cazuela, en sartén, en cucharón. ¡Qué placer a la vista, al olfato, al tacto, al oído, al paladar! El puerco se emborracha de salsa, la barbacoa surge del carnero, o borrego en mixiote; el pan se labra; los cacahuates y las nueces se garapiñan; la sopa se transforma en puchero; el pulque se diversifica en curados de membrillo, apio, alfalfa, tuna, almendra; llegan la carpa y la mojarra a guisarse en soufflé con queso y papa; los chiles se desvenan, se despepitán, se envinan, se dulcifican. Los gusanos de maguey se capean, se fríen y son presentados como aperitivo, a la par que la flor del colorín.

Las recetas tlaxcaltecas de antojitos presentan ingredientes locales que se exhiben con verdadero deleite, igual en unos sencillos tamales que en unos tacos de "toritos". Entre las sopas, pucheros y verduras, destaca el aprovechamiento de los alimentos básicos y la imaginación, valga señalar, por ejemplo, la **sopa de hojas de malva y flor de calabaza**. Entre las delicias en pescados, aves y carnes, no podía faltar en Tlaxcala, la fórmula de una buena **barbacoa en mixiote**.

Y para culminar la cocina familiar del estado, galletas, panes y postres para cerrar con broche de oro un banquete. ¿Quién puede quedarse indiferente ante unas empanadas de membrillo, un dulce de capulín o la promesa de unos chayotes rellenos o de unos muéganos deleitosos y crujidores?

La comida en Tlaxcala bien puede ser el máximo atractivo del estado de Tlaxcala después de la calidez de su gente, y un platillo que no debemos dejar de probar de su gastronomía tradicional es el **mole prieto o *tilimolli***, un mole originario de Santa Ana Chiautempan.

Este mole fue desde un principio una comida ritual en honor a la diosa Toci, diosa de los textiles y de la salud, hacia la cual se le hacían grandes celebraciones en su santuario de Chiautempan.

Es entonces como nace el *tlilmolli* o mole prieto, hecho de masa de maíz y grasa de cerdo, que en la época prehispánica se hacía a base de maíz y de guajolote, venado y/o xoloitzcuintle, este mole, a la llegada de los españoles, cambio rotundamente sus ingredientes y es así como tanto carne de venado, xoloitzcuintle y guajolote son sustituidas por la carne de cerdo.

Este plato típico tlaxcalteca es servido en cajetes y se toma caliente. Se acompaña de **tamales de anís** y se sirve con trozos de carne de cerdo. Se acostumbra en diversas celebraciones comunitarias, como las fiestas patronales, festividades de carnaval y la celebración de pascuas.

En la celebración de mayordomías es frecuente su preferencia pues es un platillo que se prepara sólo en grandes cantidades, y que sirve para dar de comer a enormes cantidades de personas.

Es importante señalar que en la preparación del mole prieto, quien se encarga de la elaboración, es por lo general una mujer, a quien se denomina "molera", ella se encarga de proporcionar las cantidades de los ingredientes a ocupar.

Se dice que hace años a las molenderas, por la noche ya que había pasado el compromiso, se les agradecía su apoyo en la preparación del mole prieto, con un baile y una cena. En fin, la preparación de este platillo típico, llamado "mole prieto" significaba todo un acontecimiento para los encargados y la gente que los apoyaba, es una tradición que lleva muchos años, y los "santaneros" celosos de sus costumbres, seguirán dando vida a sus tradiciones.

Los tamales se elaboran a todo lo largo y ancho del país, pero en Tlaxcala se hace uno que es especial e inédito: los **tamales de "maíz verde"** que en realidad el color se obtiene de los tomates con que se confecciona la masa. El tequesquite otorga un sabor saladito y terroso tanto a los tamales como a las **gorditas con carne de puerco** y los riquísimos y humildes **tlacoyos**, que emplean chiles anchos y chipotles para el picor. Las **quesadillas de flor de calabaza** se enriquecen con el epazote, y las enchiladas verdes a base de chile poblano y tomatitos verdes. Lo novedoso en cuanto a tacos se encuentra en los "zivicos" que son las semillas de la vaina que se da entre las plantas de huizcolote, acompañadas de chile guajillo, aguacate y tomate verde. Las **tlatas de frijol amarillo**, chile chipotle y nopalachites, o sea, los corazones de las pencas grandes de nopal. Los **envueltos de Nana Rosa** que son tortillas ligeramente fritas rellenas de carne de res y cubiertas con almendras, piñones, pasitas y chiles verdes finamente picados.

Los chiles pasilla tlaxcaltecas que se sirven en frío, acitronados con aceite de oliva, cebolla, ajo y piloncillo, en una especie de escabeche mestizo. Entre sus dulces destacan: las **empanadas de membrillo**, los **tlaxcales** —elotes duros, azúcar, canela y ralladura de naranja—, el **dulce de garbanzo**, el **de capulín** y los **mué-ganos huamantlecos**.

Las cocinas del Golfo

TAMAULIPAS

La cocina regional del Golfo es la cocina de la costa del Golfo de México, y es, por lo tanto, una cocina del mar. Su área de influencia de norte a sur incluye la zona costera de Tamaulipas y los estados de Veracruz, Tabasco, Campeche y Yucatán. Es una extensa planicie costera de fértiles suelos, caudalosos ríos y abundantes lluvias. Aunque Tamaulipas comparte con el norte sus tradiciones culinarias, tiene una cocina propia como resultado de su cercanía con el mar. Tamaulipas puede presumir de una de las cocinas más ricas de México ya que además de los productos de la tierra cuenta con la riqueza de los productos del mar: jaiba, tortuga, diferentes variedades de pescados como robalo, huachinango, cazón, salmón, bacalao, camarones, ostiones, calamares, pulpos, langosta.

De la tierra cuenta con ganado bovino, porcino y avícola, y una gran riqueza de frutas, legumbres, chiles y hierbas para cocinar. Su cocina prehispánica es numerosa en preparaciones que se enriquecieron con productos llegados con los conquistadores europeos, de lo cual ha surgido una cocina mestiza que conserva su identidad a pesar de la influencia recibida.

En las cercanías de Matamoros se prepara el **chicharrón de catán** (una especie de pejelagarto). Son famosos los camarones y ostiones de la Laguna Madre que se guisan con salsa ranchera. Hacia el sur, en la zona de la Huasteca es famoso el **huatape**; un mole prehispánico de chile verde espesado con masa de maíz que se sirve con camarones o langostinos. De la zona de Tampico es la famosa y sabrosa **carne asada a la tampiqueña** que incluye enchiladas, rajas, queso y guacamole. Este famoso platillo se inventó en el restaurante “Tampico Club” por don José Inés Loredo, su propietario, originario de esa ciudad. ¿Quién que haya estado en Tampico no ha visitado el “Salón Corona”, en pleno centro de la ciudad, y degustado sus famosas **jaibas rellenas**, en salpicón, en aguacate o en mole de olla?

De Tamaulipas son oriundos los delicados ostiones de la laguna de Tamiahua. Son exquisitos al natural, con sólo una gota de limón fresco, o como los comen de preferencia en la capital del país: rasurados. El ostión se desprende de su concha rasurándolo con un cuchillo especial; se le pueden preparar con cebolla finamente picada, chile verde, de igual forma, y unas hojas de cilantro.

La jaiba es emblemática del litoral tamaulipeco y se come de diferentes maneras: **caldo de jaiba** que se cocina con un molido de jitomates y chiles secos, ajo y epazote. Se espesa el caldo con masa de maíz. La **sopa de jaiba** que lleva una especie de escabeche: aceite de oliva, cebollas, ajos, zanahorias, orégano fresco, vinagre y se espesa con harina. Hay otra **sopa de jaibas y queso**, para lo cual se usa el tipo bola, popular en las cocinas del Golfo. Lleva mantequilla y leche. Jaibas al natural con ensalada de zanahoria: pulpa de jaiba, cocida y fría, con jitomate, tomate verde, cebolla, aceitunas, alcaparras, chiles en vinagre y ensalada de zanahoria con pasas y coco rallado. **Jaibas rellenas estilo Pueblo Viejo** para lo cual se utilizan las conchas para el relleno que se prepara con la pulpa hervida, cebolla picada, pan molido con pimienta y chile verde, todo frito en la cazuela. Se cubren con pan molido y se meten al horno. Existen múltiples fórmulas para preparar las jaibas rellenas.

SÓLO VERACRUZ ES BELLO ... Y SU COMIDA CON ELLO

El aullido del viento y la muerte acechando tras los médanos de arena, hicieron de Veracruz la puerta estrecha de México. Estrecha y peligrosa, fue, sin embargo, la única abierta al Occidente, el podrido cordón umbilical que nos ataba a Europa.

Hablar de la cocina veracruzana nos remite pensar no sólo en el presente —aunque es ahí donde encontramos su síntesis—; la esencia de su sazón la podemos explicar por su historia, por los actores que hicieron posible lo que hoy entendemos como veracruzana; para ello tenemos que pensar en las culturas que le dieron sentido y origen, así como el área geográfica donde ésta se ha ido desarrollando (Fuentes, 1977).

Hacia el sur, en pleno estado de Veracruz el comensal se adentra en la tierra del acuyo o hierba santa, la vainilla y una gran variedad de chiles que en esas tierras

se cultivan: comapeños, jalapeños, xiqueños, entre otros. La cocina de Veracruz es alegre como su música, por eso es conocida también como "jarocha". El Puerto fue la puerta de entrada de las cocinas: africana, árabe, libanesa, francesa y Oriental, dando como resultado una comida cosmopolita y de carácter tradicional. Los **langostinos al mojo de ajo**, el **pescado en almendra**, los **filetes de guachinango rellenos de mariscos**, el famoso **guachinango a la veracruzana** con su aderezo de aceitunas, alcaparras y chiles en escabeche. El **robalo frito**, en rebanadas o en filete rellenos de huevo cocido y bañados con salsa de alcaparras, el **pámpano empapelado**, la **zapatera** —crustáceo que se parece a la langosta—, y que tiene como característica que su cola se enrolla de tal manera que es difícil abrirla. El **pez bobo con arroz**. Lo anterior es sólo una muestra de la riqueza de las aguas del golfo y la destreza de las cocineras de esas tierras, condiciones que sobrepasan por mucho a la costa del Pacífico.

La cosa no para ahí; el **chilpachole de jaiba** que se prepara con chile ancho y ajo, el **chilate** de pescado con guajillo o el **chileatole** de pollo o cerdo con chile ancho y seco. El acuyo se utiliza en tamales y caldos y para sazonar todo tipo de pescado. En la cuenca del río Papaloapan se usan recetas de siglos: **tortitas de lisa y torta de ostiones**. En la cocina de los antojos también se luce la veracruzana con sus **picadas, gorditas de frijol, molotes y empanadas**.

Entre los platos emblemáticos de la región veracruzana encontramos: **hueva de lisa en salsa verde**; en aceite de oliva con cebolla, ajos, cilantro, chile jalapeño y el infaltable acuyo. El **robalo alcaparrado** con acentuado carácter hispano; en papel aluminio con vino blanco, canela, aceite de oliva y alcaparra: al horno. **Bacalao rojo**; enharinado y frito en trozos, con ajos, perejil, pimentón y vinagre. **Atún horneado** con anchoas; sal, pimienta y tomillo molidos en molcajete, como marinada para el pescado que ha sido mechado con trozos de anchoas. **Sardinas rebozadas**: enharinadas, rebozadas con claras de huevo y yemas, y fritas en aceite. **Bagre en salsa de jitomate**; entero y limpio se enharina, frito en manteca de cerdo. Salsa de jitomates, ajos y cebolla. Servidos con frijoles y arroz blanco.

En cuanto a platillos de carne: **tlatonile**; piernas de pollo con muslo hervidas con vegetales, bañado con el tlatonile: chiles jalapeños soasados, ajonjolí, ajos molidos a modo de mole. Perfumado con epazote. **Ternera al ajillo**: cortada en trozos chicos frita en manteca, con cebollas en rodajas, ajos, sal y pimienta, espesada con pan molido. **Lengua a la marinera**: hervida y limpia, en rodajas delga-

das, marinada con jerez. Frita con cebolla y jitomate y hierbas de olor. **Tamales de libro**: en hoja de plátano con frijol frito, hojas de aguacate, tostadas y molidas, y chiles morita, asados y molidos.

El **armadillo se come en acuyo**; sancochado y terminado con una salsa de acuyo molido con chiles serranos y espesado con masa. O, en adobo de chiles ancho y pasilla, vinagre y hojas de laurel. El armadillo asado se adoba con ajos molidos, chilitos y sal para asarlo a la parrilla. La **carne con hueso** es una especie de puchero, que lleva: carne de res, hueso con tuétano, longaniza y chorizo, tocino, cecina, garbanzos, chile ancho, jitomates, ajos y cebolla. Para terminarlo con plátano macho maduro, elote en ruedas, chayote, col, camote, yuca, nabo, zanahoria y calabaza.

Su cocina de aves incluye: **alcaparrado de pollo, pollo estofado, almendrado de pollo, timbal de pollo, codornices a la veracruzana, tórtolas mechadas con jamón, guisado de pato y pavo relleno**.

De los moles y pipianes de la tierra sobresalen; **pato en pipián, asado de canate** (pato silvestre); en una salsa de jitomates, cebollas y ajo con vinagre. O el **canate al jerez**; estofado en aceite, vinagre, vino de jerez, laurel, pimientas y cebollas.

Gustan del cerdo y lo comen como: **asado de lomo** en manteca, con un recaudo de jitomates, cebolla, pimientas, clavo, canela, azúcar y pan frito, terminado en el horno. **Frito de asadura, frito de carne de cerdo, bisteces de lomo, lomo en salsa de almendras** y muchas fórmulas más.

Gustan en Veracruz del **mondongo** que en otras partes del país le llaman menudo o pancita. **Lengua de res** con acuyo y chilitos verdes envuelta en hojas de plátano. **Ropa vieja, salpicón de cecina**.

Comen la **tortuga blanca** en guiso de acuyo, en guiso colorado, en su sangre, en estofado o **tortuga pinta en caparacho**. La **galápago en moste quemado** (hierba nativa), **tortuga en vino blanco, tortuga pinta en arroz**.

Los tamales son numerosos y exquisitos: hay uno de **cazuela con cecina**, de **cazuela de cerdo, de cazuela de pescado, tamales de elote con carne de cerdo, tamalitos de masa y anís, tamales de anís**; con piloncillo y chicharrones de manteca, anís al gusto. **Tamalitos de masa y frijol**. De influencia sudamericana son las **arequitas** que en Veracruz las hacen de piña, de piña con almendras, de lo cual también hacen **buñuelos, bocadillos de leche, buñuelos de arroz, gachupines**,

buñuelos de queso, coscorrones, cubiletes de almendra, torrejas de dulce de leche, dulce de papaya, dulce de toronja, y huevecitos de faltriquera entre otras muchas delicadezas.

TABASCO

Al sur de estas tierras prodigas se encuentra el paraíso del cacao y el plátano; una cocina menos pretenciosa que la de sus vecinos al norte y al sur, con más presencia indígena y por lo tanto menos influencia europea. Sus formas de guisar carnes y pescados “en verde”, “en ajiaco” y “en chirmol”, guiso en que se integran la masa de maíz, la pepita de calabaza, el chile color y la cebolla. Así se cocinan pollos y cerdos, armadillos, jabalíes, tepezcuintles. El **pejelagarto asado** y acompañado de chile “amashito” es emblemático de la región, así como la **sopa de chaya**, la **tortilla de mariscos** y la deliciosa **torreja de yuca**.

Del cacao se prepara el **pozol**, bebida hecha de nixtamal, cacao molido y agua a la que en ocasiones se le agrega pixte —la semilla del zapote colorado— o el **chórante** de maíz molido con cacao tostado. Con el plátano se prepara la **sopa de plátano, platanitos rellenos de carne o queso**.

Entre los guisos y platillos que encontramos en los recetarios del estado están; el **niño envuelto** (albondigón), el **alcaparrado**, el **arroz con menudencias**, el **asado de plátano**, el **bacalao a la vizcaína**, los **calamares rellenos**, los **caldos de gallina**, la **carne con chaya**, la **chaya con huevo**, los **chayotes rellenos**, el **chilmole**, la **cochinita pibil**, embutidos como **butifarras, longaniza, morcilla y moronga**.

También gustan del **estofado de pollo**, el frijol con cerdo, el **hígado de res**, el **jigote**, la **lengua estofada tabasqueña**, la mojarra asada, la panza de res en verde, el **penchunque**, el pescado al vapor, el **pibipollo**, las **piguas**, el **pipián**, el **poschunque**, los **pucheros**, el **pulpo en su tinta**, los **riñones**, la **ropa vieja**, el **salpicón**, los **tacos de armadillo**, la **tortilla al mojo de ajo**, las **tortitas de yuca**, las **tortillas rellenas de camarón** al mojo de ajo, y los **totopostes**.

Algunas preparaciones especiales: la **carne claveteada**, el **ixqua**, el **moné**, el **potze**, los **ostiones al tapesco**, el **escabeche** y el **uliche**. Se consumen también anojitos como **chilaquiles**, **enchiladas de mole** y de **picadillo**, **quesadillas rellenas de atún, pejelagarto, panuchos**. Así mismo, tienen una gran variedad de tamales: los **chanchamitos**, las **maneas**, las **mulitas**, los **socucos**, los **de chaya** que se

acompañan con salsa de jitomate y queso. **Tamales** de chipilín, colados, costeños, de cola de lagarto, de elote, de pejelagarto, de pato, de pavo y los tamalitos **de fiesta y de maíz nuevo**.

CAMPECHE: LA MEJOR COCINA DE MÉXICO

La cocina campechana goza fama justa de ser la mejor del país. A los **arroces azafranados**, las aves y los lechones, añade peces sin rival en el mundo como el cazón y el robalo. Además, una variedad de ostiones, cangrejos, langostas, que se traen de la playa rocallosa situada al norte, y aparte los productos nativos, un tráfico asiduo por mar deja al mercado local buena provisión de latas, conservas y vinos a precios reducidos.

La bahía de Campeche fue descubierta por los españoles antes de que llegaran y fundaran el puerto de Veracruz. La expedición de Francisco Hernández de Córdoba salió de Santiago de Cuba, bordeó la península de Yucatán y desembarcó en la bahía de Campeche el 23 de febrero de 1517. El estado de Campeche forma parte junto con Quintana Roo y Yucatán, de la península del mismo nombre y comparte las mismas tradiciones culinarias con pequeñas variantes. Quizá la cocina campechana es más discreta en el uso de grasa y es claro que tiene tradiciones especiales como el uso del sorbete a mitad de las grandes comidas (tradición francesa que trajeron los bucaneros), este refinamiento que cada día cae en desuso sigue “campechanamente” en uso en las mesas campechanas, igual que otros muchos; valga citar como hacía don José Vasconcelos —la calidad de sus hojaldres— las llamadas “campechanas” en otras partes del país es superior, o de su “pan de huevo”, o sus incommensurables escabeches a base de ajos, de los grandes guisos de pescado y sus mariscos finísimos. Tal vez sea la cocina de Campeche la más refinada de las cocinas del Golfo.

Así pues la entidad reclama primacía para su arte culinario. Entre las glorias campechanas están las siete variantes para preparar el cazón, los pulpos o el esmedregal, el pámpano, el pargo, la cherna o los cangrejos; los recetarios familiares locales de los que surgen especialidades que confirman su rica herencia gastronómica, con recetas criollas, españolas, europeas, y magníficas preparaciones nativas al modo del lugar. Tales como los **tobiles**, la **tanchacuá** o los **dzotobichay**. Vale recordar un verso que gustan tararear los campechanos: “El pámpano y el cazón, los dos son de Campeche, pero de ambos el mejor es el pámpano en escabeche”.

Entre los platos emblemáticos de Campeche se encuentran algunos que son únicos por su originalidad y sabor; **caviar campechano** con hueva de esmedregal sancochada con orégano, ajo y sal. En salsa de jitomates, cebollas y ajo frita en aceite de oliva. **Cangrejos horneados**; cocidos al vapor y su carne fría mezclada con cebolla, pimiento morrón, jitomates, alcaparras y aceitunas. Espolvoreado con pan molido y horneado. **Jaibas en chilpachole**: cocinadas en un caldillo de chiles, ajos y cebolla en caldo de pescado. El **cazón frío**; hervido en agua con epazote y cebolla; cocinar en salsa de jitomate, epazote, chile habanero.

Tinquinipaat; cazón cocido en agua, su carne molida con chiles serranos, epazote y sal. Comer con tortillas y guacamole. **Pan de cazón** campechano; cazón lavado y cortado; hervido con sal y epazote. Jitomates, cebollas y epazote fritos en manteca junto con los trozos de cazón; tortillas remojadas en la salsa del cazón untadas con frijoles, cazón y más tortillas. Se come con salsa de habanero. **Pámpano pochuc**; marinado en achiote, pimienta molida, orégano, cominos, ajo y aceite. Rellenado con un guiso de cebolla fileteada, camarones, pulpo, ajos y jitomates picados, laurel, sal y pimienta. Hornear sobre hoja de plátano.

La cocina campechana es generosa en productos del mar y tiene platos como: **esmedregal a la cazuela, bacalao a la campechana, robalo en mole, pargo en Makum** y muchas más.

Entre los platillos de aves el **pollo pibil** es imperdible: piezas de pollo marinadas en achiote, vinagre y jugo de naranjas agrias; cebolla asada en trozos, ajo, pimientas y aceite. Colocar sobre hojas de plátano y hornear cubriendo con más hojas. Se sirve con rodajas de cebolla desflemada y marinada en naranja agria.

Una estrella de su cocina son las **tortolitas a la mexicana**; doradas en manteca y en la misma cazuela agregar harina, ajos y pulque. Al final agregar cebollitas de cambray. **Pollo tropical**; en piezas fritas en aceite; en el mismo freír jitomates, cebollas y tocino; pimiento morrón y hierbas de olor. Añadir granos de elote, coco, tocino y mejorana. Hornear con vino blanco.

En cuanto a carnes, se come el cerdo: **espinazo de cerdo con verduras, el albondigón, el chorizo de Campeche, el chilmole**, e infaltable; la **cochinita pibil** a la campechana. Las **albóndigas en chipotle, el chocolomo** y el **tzanchac**: carne de res y huesos en trozos, hervidos, con ajos, cebollas, elotes, calabacitas y pimientas. Se sirve con salpicón especial: cebollitas de rabo, chile habanero, naranja agria y cilantro.

Es de lujo el **pipián de venado** y popular el **pastel de carne** con zanahorias y la carne en chile morita.

En el renglón de los “antojitos” Campeche comparte con Yucatán los **panchos**, los **tacos llenos de camarón**, los **papadzules**, los **bollitos de frijol negro**. Acompañamiento indispensable en estos antojitos —al igual que otros guisos—, es la salsa de chile habanero, en sus varias versiones: cruda, asada o en escabeche.

Las cocinas de la península de Yucatán

LA RUTA DE LOS MAYAS

Hemos mencionado que las cocinas son el producto de la geografía; del clima, de las culturas étnicas y de las influencias que reciben a través del tiempo. Es por ello que la cocina de Yucatán se asemeja tanto a la de su vecino Campeche. De los tres estados que conforman la península sólo Quintana Roo no puede presumir de una cocina tradicional, tal vez debido a su despoblamiento milenario.

Ricas las costas del mar Caribe quintanarroense con manjares como la langosta y el caracol. En los albores de Cancún —cuando todavía existía el caracol en abundancia—, se preparaba en las ramadas junto a la playa una sopa deliciosa que se llamaba **escabeche de caracol** tal vez porque incluía vinagre, ajos y bastante cebolla; orégano y laurel (el caracol es un molusco duro y para ablandarlo hay que golpearlo). También se prepara en ceviche o empanizado. De la selva el **tepezcuinte en adobo**, el **jabalí alcaparrado** y el **venado asado**. El pescado se unta con achiote y la versión del “zarandeado” que allá llaman *tikin-xic*.

La cocina del estado de Yucatán se cocina aparte. En el recetario familiar de la península se presentan un poco más de ochenta platillos; que en notable proporción son fórmulas no sólo originales en su elaboración y gusto, sino también por el nombre con que se les conoce. Habrá que recordar que es una cocina mayormente mestiza con una honda cultura maya e influencia europea.

La primera vez que visitamos Mérida a mediados de la década de los setenta, preguntamos en la plaza de armas dónde encontrar una buena cantina —bajo un sol abrazador—, fuimos dirigidos a un par de cuadras y con la primera cerveza nos llegaron sendos tacos de venado deshebrado y guisado con achiote. ¡Un lujo que ni en el mejor bar de Europa! De recordar son los **chanchames** que son tamales

de puerco salado con recado rojo, es decir: adobo de achiote hecho en casa. O los finos **tamales de pámpano** con achiote y comino como condimento, envueltos en hojas de plátano.

Como en los estados vecinos, en Yucatán es común la chaya que lo mismo son condimento que verdura o sirve de envoltura. Así mismo, el huevo cocido es ingrediente característico de estas cocinas. Tal es el caso de los **dzotobichay**: una versión de los tamales cocidos al vapor y rellenos de chaya, huevo duro picado y una salsa a base de pepita. Por su lado los **papadzules** se preparan con tortillas fritas rellenas con huevo duro y cubiertas con una salsa de jitomate, pepita y un poco del picante y apetitoso chile habanero.

Otra ricura son los tradicionales **panuchos** que se preparan con tortillas hechas a mano, infladitas, para poder rellenarlas con frijol negro con epazote. Se sirven adornados con cebolla roja marinada en jugo de limón o naranja.

Hay una receta de un plato llamado “**socarrón**” que se prepara con carne molida, alcaparras y aceitunas y con tal relleno doblar tortillas como empanadas. Luego se rebozan con huevo y se fríen. Otros platos incluyen los **joroches** a base de carne molida acompañados de chile dulce, recado rojo, pepita y frijol. Los platillos a base de huevo merecen un apartado especial, como son especiales los **huevos motuleños**, avanzada versión de los fritos rancheros. A su vez el **rabo de mestiza** que es huevos ahogados en una salsa de jitomate a la que se le agregan morrones y chiles xcatic, y finalmente se cubren con queso rallado.

El famoso **chilakil** de repollo recomienda algo semejante además de que se hace acompañar de un repollo adobado con recado rojo, recaudo de bistec y chile dulce. Los **san luises** son tortillas fritas dobladas y llenas de frijol, lechuga, cebolla, aguacate y huevo duro. Se sirven con salsa de chile habanero atemperado con sal, jugo de naranja y ajo.

El **chilibuu** con pepita requiere paciencia de monja, pues la masa de maíz debe impregnarse con frijoles nuevos y tiernos, con cebolla, ajo, epazote, y, por supuesto, con la pepita, y todo ello sin dejar de mover el guiso —cual si fuera cajeta o maría gorda—, hasta que espese y quede bien cocido. El **queso relleno** es una especialidad de esta cocina sabia y exquisita. Se usa queso de bola tipo holandés y una variedad de chiles; xcatic, dulces, verdes, más azafrán, clavo, orégano, alcaparras, aceitunas, pasitas y otros ingredientes. Así como la sopa de tortilla es famosa en el centro del país, en Yucatán se suple con alegría con su **sopa de lima**,

un caldo exquisito que sólo se puede degustar en estas tierras por la variedad de lima que se utiliza en su preparación.

Entre los platos fuertes son notables: el **pavo en relleno negro** —por alguna razón en estas tierras se sigue comiendo el pavo con alegría—, el **pavo en chac-kool**, el **pavo san Simón**, el **chirmole de frijol con puerco**, la **cochinita pibil**, —que es un clásico—, el **venado en pebre**, o en pipián, o al vino, o en salpicón.

¿Un desayuno diferente? Lo son los **huevos con yerbabuena**; se fríe cebolla y yerbabuena picada en una sartén con manteca caliente, se agregan los huevos batidos, se sazona y ¡buen provecho!

El **pok chuk** es un platillo emblemático de carne de cerdo; los bistecs se marinan con sal, naranja agria y pimienta. Se cocina a la plancha con ajos, cebollas, rodajas de jitomate y se baña con un mole de chiles güeros y achiote molidos. El **caldo de gallina yucateco** es de antología: el ave se marina y fríe con cebollas, ajo, chayotes, papas, chile dulce y zanahoria. Se condimenta con achiote y escabeche oriental diluidos en vinagre. El **puerco en chilmole** es delicioso; la carne en trozos se marina con sal, pimienta, ajos, naranja agria, jitomates y cebollas. Se fríe y combina con el chilmole. De las orillas del mar Caribe surgió un famoso pescado **tikin xik**; el pescado; de preferencia mero grande y fresco, se abre y se marina con naranja agria, pimienta, sal y orégano. Se diluye achiote con vinagre y se unta al pescado como marinada. Encima del pescado abierto se añaden cebolla y jitomates cortados en rodajas; laurel, chile habanero sin semillas y chile güero cortado en tiras. **Pescado sisal**; pescados pequeños abiertos y fritos en manteca muy caliente a que queden a punto de chicharrón. Se sirve con cebollas en vinagre y chiles jalapeños encurtidos.

El escabeche es popular en la cocina de la península y el **pescado en escabeche** es una especialidad: mero o huachinango grande cortado en pedazos y marinado en limón y sal. Se soasan chile dulce, cebollas cortadas en rodajas y jitomate con ramas de perejil. Se pone el pescado en cazuela y se vierte lo anterior; se añade canela, orégano, laurel, mejorana, ajo y se agrega vinagre y aceite de oliva. Se cuece a fuego lento. También es popular el **pan de cazón**, los pulpos en su tinta, **pámpano relleno de camarones, esmedregal con salsa de hígado**; con higaditos de gallina, recaudo y especias y chile jalapeño. Hay un **mero relleno** de papas, sierra en pedazos a la yucateca mestiza, bacalao a la criolla y tamales de cazón. El bacalao también se come en salsa verde de perejil guisado con papas y pimentón.

Los dulces merecen también un capítulo aparte y especial: hay un **dulce de tamales**, un **pan de elote**, un **pan de milpa**, un **postre de frijoles** y un **budín de chayote**. Las **torrejas de plátano macho** o el **dulce de yuca**; el **mazapán de pepita de calabaza** o el **dulce de pepino** son tan originales que sólo visitando la península se pueden degustar.

Se sirven en las cantinas de Mérida y Cancún unas “**brevas**” de puerco de antología. Son chicharrones en trozos con mucha carne y cuero bien frito y tronador, acompañadas con salsa de chile habanero asado y tortillas, y una cerveza León Negro hace la delicia de parroquianos y fuereños.

La magia de las cocinas indígenas de México

OAXACA

Las cocinas indígenas de México se ubican en Oaxaca, Chiapas, Michoacán y Guerrero; zonas habitadas por etnias que aún hablan sus lenguas autóctonas. Aun cuando existen manifestaciones culinarias en otros estados, como Michoacán. Es, en los anteriores mencionados donde han conservado su originalidad sin que ello signifique que no usan algunos productos llegados de Europa con los conquistadores.

Don Ignacio Manuel Altamirano, guerrerense insigne; político, literato y costumbrista, nos narra paisajes de su natal Tixtla, con el bellísimo lago, las extensiones adornadas por la caña, los maizales, los naranjos, limoneros, bananos, chirimoyos, árboles de mango de manila, flores sin cuento y palmas que crecían en los campos de papaloquelitl o hierba de las mariposas, de nombre tan poético en español como en náhuatl. Luego nos cuenta: “Es una costumbre mixteca la de tomar en Domingo de Ramos el atole dulce perfumado con ciruelas, con las sabrosas ciruelas amarillas, primer legado de la primavera en los bosques del sur”.

De Oaxaca nos traemos el refrescante sabor de la **nieve de leche quemada** y los **buñuelos** que se comen en la plaza de armas. Oaxaca; la de las once regiones y más de siete moles; la tierra de don Andrés Henestrosa, insigne mexicano, literato, poeta y político, quien alguna vez nos concedió el honor de cenar en nuestra casa donde con humildad de sabio nos permitió opinar sobre nuestra lengua castellana, idioma que siempre dominó al igual que su natal zapoteco. Gustaba don Andrés de beber mezcal y cuando la situación era propicia, entonar una canción en su cadenciosa lengua.

Sólo para recordar y tener en mente la diversidad de una región que, aunque unida por su raza su cocina marca diferencias siguiendo el dictado de su geografía. Las regiones de Oaxaca son: la propia ciudad capital, la Chinantla, Costa, Istmo, Cañada, Mixteca Alta, Mixteca Baja, Sierra Juárez y Región Mixe, Sierra Mazateca, Sierra Sur y los Valles. Algunas de estas regiones son tan vastas y presentan tal diversidad que pueden ser divididas en zonas. Sin embargo, todas ellas se unen por los tres elementos básicos de la comida oaxaqueña: el cacao, el maíz y el chile.

Entre los cientos de platillos emblemáticos de Oaxaca y sus regiones podríamos rescatar los siguientes: las **albóndigas** para fiestas, son típicas de la ciudad de Oaxaca; preparadas con carnes de pollo y cerdo se enriquecen con hierbas, condimento y un caldillo a base de jitomate y ajo. Otro plato festivo es el **almendrado**, también preparado con carne de pollo, costillas de puerco y chorizos, es ennobllecido con almendras, pasitas, aceitunas, alcaparras y un toque de chiles en escabeche.

Un plato que se prepara en casi todo el mundo; el **arroz con pollo**, en Oaxaca es una comida mestiza que se sirve con bolillos en lugar de tortillas. Y una respuesta al famoso filete a la pimienta de Salvador Novo en su restaurante "La Capilla de Tepoztlán"; el **bistec con pimienta** que se prepara con bistecs de lomo de cerdo sazonado con pimientas gordas y delgadas. El **picadillo oaxaqueño**, con la característica de que se prepara con carnes de pollo, res y puerco molidas y se emplea para rellenar tamales, enchiladas o chiles. Para vigilia se prepara un **pipián de camarones secos**, semillas de calabaza, chile ancho y chilchotes y nopalitos tiernos.

En la región de la Chinantla se prepara un platillo único: **asadura de puerco**; la asadura, o las vísceras se cuecen y luego se guisan para comer como botana en tacos sazonados con mole o chiles guajillos. Con influencia caribeña se conoce el "casamiento" de frijoles negros y arroz, semejante a los moros y cristianos yucateco. Con el mismo carácter se usa el **cochinito a la cubana**, que también es popular en el vecino estado de Veracruz. Platillo tradicional para comer en fin de año. La creatividad de los oaxaqueños es ilimitada; en una época en que el maíz escaseo, se comenzaron a hacer **tortillas de plátano macho verde**. Igual se hacen **tortillas de yuca con pasta de frijol**.

De esta región es una **barbacoa de res** única. Es comida de fiesta y domingo y es tan basta que se puede servir como platillo único en una comida. Otro

platillo excepcional por extraño es el **caldo de piedra**; al parecer se originó por pescadores que pescaban en los ríos de la región. Antiguamente se hacía un hueco en la arena, mismo que se forraba con hojas de pozol para poner los chiles y verduras y llenarlo de agua. Ahí mismo echaban piedras muy calientes —del tamaño de un huevo de gallina—, y cuando el agua empezaba a hervir le agregaban los pescados. Se servía en hojas de pozol con tortillas.

De la región de la costa son los **cangrejos en frijol molido**. Cuando en tiempo de aguas los cangrejos bajan por los arroyos con rumbo al mar, los capturan en la playa y los cuecen en agua con sal, ajo y cebolla. Luego se guisan con frijol negro molido y hojas de aguacate. El **mole de iguana negra** es otro platillo exótico para los paladares citadinos aun cuando su captura está prohibida.

Algo inaudito son los **tamales de carne cruda**. En masa para tamal se ponen costillitas de cerdo marinadas en vinagre y una salsa de chiles costeños y guajillos y se envuelven en hojas de plátano para cocinarse al vapor hasta que la carne quede bien cocida.

De la región del Istmo es el **caldo de res oreada**, preparado con una especie de cecina; aun cuando se trata de costillas y no de pulpa. La carne se sala y se cuelga a orear por un par de días en un lugar fresco lo que le da al caldo un sabor característico. Otro plato festivo del rumbo es el **estofado de bodas o estofado de res**. Los cortes de carne de res, una salsa de achiote y chiles y se cocinan en palanganas de barro a fuego lento o en horno. El **relleno de puerco** es otro plato para días de fiesta y se trata de una comida de presumir. Cuando se prepara con un animal chico y tierno se deja con todo y su piel, se embarra por dentro y fuera con un adobo y se rellena con sus menudencias. En la zona de Juchitán se prepara un **mole de res**; chamberete o pecho. Cocida la res como para caldo se espesa con masa de maíz y adereza con salsa de jitomate.

En la zona de San Mateo del Mar se prepara un **pato en guajillo**. Se trata de pato casero que se cría como las gallinas, por lo tanto su sabor es diferente a la de los patos migratorios. Es cocido en olla y se adereza con una salsa que lleva hojas de aguacate, chiles guajillos y hierbas de olor. Del Istmo son originarios los **totopos**, mismos que son inigualables. Algunos tienen una circunferencia de 30 centímetros. Se preparan con un maíz criollo, el cual es blanco, delgado y duro.

Oaxaca es la región de los moles; el más conocido es el **mole negro**, compleja combinación de chiles pasilla, chilhuacle, almendras, pasas, cacahuate, nuez,

ciruela pasa, ajonjolí, chocolate, canela y plátano, con que se adoba la carne de cerdo o guajolote en el relleno clásico. El **mole coloradito** lleva carne de puerco con chile ancho y guajillo; también se usa para **tezupos**, que son enchiladas rellenas con el recalentado de cocido. El **mole verde** se prepara con tomate de milpa, acuyo, perejil, epazote y se acompaña con alubias. El **amarillito** es un cocido de espinazo, chile de agua que le da el color, y maciza de puerco con verduras y condimentos que se espesa con maíz y al que se añaden chochoyotes, bolitas de masa de maíz cruda. Un mole menos famoso, el **chichilo**, se prepara con chilhuacle y hojas de aguacate.

Además de moles hay miles de salsas que acompañan carnes, tamales y mariscos; los quesos pueden freírse con una salsa de epazote y chile verde, o comerse como botana con salsa de gusanito y tomates, **chapulines en chile pasilla y hormigas chicatanas en salsa de chile pajarito**.

Mientras tanto en la región del Istmo de Tehuantepec predomina la mezcla de pescado seco, el camarón y el maíz. De ahí proceden el **pan de elote**, el **tamal de iguana** y las **tlayudas o clayudas**, grandes tostadas que se cuecen en el exterior de una olla de barro muy gruesa y se comen con el pollo, **pescado chintextle** en pasta de chile, camarón seco y hierbas aromáticas. Otro plato original es la **machucada**; se trata de una tortilla recién hecha, machucada y bañada con una cucharada de manteca quemada y derretida, una salsa de ajo y queso fresco desmoronado. Se acompaña con un plato de frijoles negros de la olla.

De la Mixteca Baja es el **asado de res**. Platillo convencional y sencillo que tiene su mérito en el rico sabor de la carne de res natural con sus especias. Se acompaña con rajas de jalapeños. Se cocina en olla cubierta el fondo con una capa de cebollas y ajos y encima la carne. Se agregan condimentos, se tapa la olla y a fuego lento se deja que la carne exude el jugo.

Bien podríamos estar hablando de otro país lejano, de tierras más alejadas culturalmente. En verdad se trata de una cocina rica, imaginativa y singular; cocina de supervivencia después de todo. Como muchas que se encuentran en China.

CHIAPAS

Es el paraíso de los tamales, envueltos en hoja de maíz o plátano: hay **tamales de chipilín** —una planta silvestre de hojas aromáticas usada para condimentar diversos platillos—, de **flor de chuchunuc**, de **momo** como se le nombra al acuyo,

"chascules de frijol dicté de elote de juacané" —frijol con camarón—, de coco, de bola, preparados con carne de cerdo y bañados en salsa de "chirmol", tamales de verduras, de arroz, de tortuga, de iguana con achiote, de queso, de pescado, con azafrán que además llevan pollo, canela, clavo, almendra, ciruelas y chile morrón, o los de dulce llamados "potzitos". A ellos habría que añadir los de cambray de pechuga de pollo cocida y deshebrada con verduras, y por supuesto los chiapanecos, rellenos de plátano maduro, pasitas, chocolate, aceitunas, semillas de calabaza, pimienta, canela, tomillo, orégano y carne de cerdo.

También preparan la **chanfaina**, que son menudencias de res, puerco o borrego cocidas con diversos condimentos y teñidas del rojo quemado del achiote: las hay "coletas" o selváticas, tuxtlecas o del Soconusco y comitecas. Son los chiapanecos muy afectos al cochito, es decir al cerdo, cocinado de diversas maneras. Los quesos son frescos y deliciosos como el de **"corazón de mantequilla"** y el de **bola**. Beben **tascalate** bebida de cacao, achiote y canela, el refresco de chicha, la "cusha", el vino de mora y el agua de chía.

Preparan un **ceviche de mojarra**; con una fórmula parecida a la de Acapulco, solamente cambiando el pescado. Un **chupe de camarón**, de clara influencia peruana, con crustáceos frescos y secos. **Robalo en hierba santa**: en postas o rebanadas envueltas en hoja santa y cubiertos con un recaudo de cebollas, jitomates y ajo; horneado en manteca. Un **pargo en macún**; entero y abierto, con una marinada de ralladura de limón, pimienta, comino, orégano, ajo, achiote y jugo de naranjas, envuelto en hojas de plátano y horneado. Un platillo singular es la **chanfaina de pavo**: se trata de un guiso con la sangre del pavo cocida y cortada en cuadritos; un aderezo de chiles anchos, cebollas, ajos, jitomates. Las piezas del pavo se hierven y se agrega lo anterior, incluyendo plátano macho verde.

También hacen una **olla tapada**, con pollo y verduras: chícharos, chayotes, papas. En una cazuela grande ponen un tendido de piezas de pollo, otro de verduras y hierbas de olor y así sucesivamente, al final se recia con vinagre y vino blanco. **Lengua de res en pebre**; con legumbres, hierbas de olor, caldo de cocción. Se termina con aceitunas, pasitas y rajas de chiles jalapeños. La **olla podrida** es singular por estos rumbos; con carne de res, costilla de puerco, chicharrón y chorizo, frijol escumite y hojas de chipilín. La **pepita con tasajo** se antoja: tasajo de res, semillas de calabaza tostadas y molidas, manteca de cerdo, arroz, jitomates y achiote. Hay una **tinga chiapaneca**; para lo cual usan carne de guajolote en trozos que se co-

cina con hojas de laurel y hierba santa. Se prepara un aderezo con chiles anchos molidos con jitomate. Se hornea y saborea.

En moles encontramos dos para muestra: **mole de doña Melita** que se prepara con chiles anchos, azúcar, ajos, jitomates, cebolla, pan frito, plátano macho rebanado y caldo de pollo, y el **mole chiapaneco** con caldo de gallina o guajolote y chiles ancho y mulato; ajonjolí, tortilla de maíz frita, plátano macho frito. Una **costilla de lentejas**, de res, con lentejas, recaudo con chile ancho.

El **ninguijuti** (molito de puerco) con carne y espinazo, masa de maíz, manteca, ajos, achiote y chile picante.

La diversidad de los climas en Chiapas impone hábitos gastronómicos que varían entre la tierra fría y la tierra caliente —como en Guerrero. En esta última, uno de los grandes disfrutes son los **caracoles de río**.

Funerales y bodas son buen motivo para lucir excelencias del anafre. Para sufragar los gastos de un casorio, se dispone de fondos suficientes para lo cual no falta "la negra", una botella de Comiteco.

Difícilmente se puede encontrar en otra región del país tal riqueza y variedad de comida, donde con imaginación utilizan con sapiencia y buen gusto lo que la naturaleza les ha concedido.

MICHOACÁN

Dejando a un lado el estado de Jalisco tres estados del litoral del Pacífico mexicano comparten una cocina similar. Cocina que en Michoacán tiene mayores demostraciones étnicas que Colima y Nayarit, por tener una mayor proporción de población indígena de origen purépecha.

Michoacán comparte con Jalisco el lago de Chapala —el más grande de México. En la rivera del lago, cerca de las poblaciones de Sahuayo y Jiquilpan, pasé parte de mi niñez. Un extenso rancho donde la fertilidad de la tierra, negra y húmeda, permitía dos cosechas al año, hizo de mi padre un próspero agricultor y ganadero de esas tierras llamadas de "la ciénaga".

En el rancho pasábamos los veranos —vacaciones escolares—, y aún recuerdo con ternura las caminatas por la playa de la laguna, que solía hacer por las tardes, solo y mis pensamientos, mirando las tímidas olas que se desvanecían en la cálida arena o el lento caminar de una tortuga, que sin rumbo se exponía a ser cazada por los muchachos campesinos.

En el invierno, mi padre cosechaba trigo y garbanzo. En el verano se cultivaba el maíz, calabaza, frijol y crecían silvestres los verdes tomatillos. No faltaban, la sandía y el melón chino que “se daban” entre las milpas. El ganado nos proporcionaba leche que en casa se convertía en grandes quesos —estilo Cotija—, requesón, jocoque, crema, mantequilla y todo tipo de dulces: chongos, leche quemada, arroz con leche, cajeta y gorditas de cuajada. Por las mañanas, solíamos desayunar molletes con natas, que se doraban bajo las brasas del fogón en las cocinas.

Mis abuelos, los padres de mi padre habían venido a México desde su natal Castilla —las tierras flacas de España—, y se habían asentado cerca de la zona minera en las estribaciones de la Sierra Occidental. En casa la costumbre en cocina y mesa era típicamente mestiza: caldo de res todos los días, sopa de arroz, guisado, frijoles, postre, tortillas y salsa de molcajete. El menú se variaba cuando se mataba un cerdo, un chivo, se recogía pescado blanco o arribaban ultramarinos de la capital.

El ritual del **caldo de res** —también, llamado “cocido” o puchero—, era el siguiente: primero se servía el caldo en un plato hondo. Solía acompañarse con tortillas recién hechas y guacamole —mi padre prefería plátanos rebanados y pan francés. Como segundo tiempo arribaban a la mesa platones ovalados plenos de verduras y legumbres que se habían cocinado en la misma olla. Se daba cuenta de calabacitas, tiernos elotes, chayotes, zanahorias, nabos, col y garbanzos. Luego venían más platones con las carnes: plátano, chamberete, costilla (los cortes más duros y sabrosos de la res). Una salsa de molcajete estaba presta al igual que platos con cebolla y cilantro, finamente picados para aderezar los tacos de carne. La tortillera tenía cuidado de dejar algunas tortillas a la orilla del comal para que se tostaran de manera que sobre ellas se vaciara el tuétano de los huesos, y con sal gruesa encima se ponían en el fogón bajo las brasas cándentes.

Éramos en casa una familia grande, así que todos los días se ponía una enorme olla de barro a cocer los frijoles. Estos también tenían su propio ritual: Como se ponían al fogón al medio día estaban listos para la merienda. Se comían con cebolla picada, cilantro y queso Cotija. Por la mañana, para desayunar se freían en manteca de cerdo y dejaban “aguaditos” para levantar con la tortilla, así que para medio día ya se transformaban en “refritos”. A los chicos nos gustaba limpiar la cazuela de barro de los frijoles “chinitos” que se pegaban a las paredes de la cazuela.

En casa había una habitación oscura llena de anaqueles donde se guardaban los quesos y otros productos lácteos. La leche fresca se vendía todas las mañanas para lo cual se anunciaba sacando una silla de madera a la puerta de la casa. La gente que vendían carne, sacaban un trapo colorado que colgaban sobre la puerta cual bandera.

Estos son los recuerdos gastronómicos de Michoacán ya que otra parte de mi niñez y mi juventud la pasé en Jalisco, donde después de todo la minuta de la mesa no cambió mucho.

Hemos dicho que la comida de un pueblo depende de su geografía, su entorno y su cultura. Michoacán es sinónimo de riqueza y variedad. Su geografía y su pueblo heredero de grandes y viejas culturas, se traducen en un mundo lleno de belleza y tradición que ha perdurado a través de los siglos. Su comida se refleja en dos grandes regiones: la de los lagos con clima frío y la de Tierra Caliente cerca del mar.

El río Lerma, que nace en Almoloya, Estado de México, bordea Michoacán y marca sus límites con Querétaro, Guanajuato y Jalisco, y termina en el lago de Chapala; lago que junto con otros dentro del propio estado de Michoacán conforman su riqueza acuífera y su reserva de pescados y otras especies que los tarascos han sabido aprovechar en su mesa. Pero Michoacán también tiene costa al mar Pacífico donde abunda toda clase de mariscos: ostiones, almejas, langostas y langostinos de río a los que llaman chacales. Se pesca mojarra, robalo y bagre y en sus playas desova la tortuga marina.

Son famosos sus platos a base de pescado blanco de Pátzcuaro: rebosado o en escabeche; sus tamales: **corundas** y **uchepos**, las **carnitas de puerco**. Las **trompas de puerco** (hongos de temporada sofritos con cebolla, jitomate y chile verde). La **salsa del lago** con charales asados, tomatillo verde, chiles serranos y cilantro picado, todo molido en molcajete. El **agua de obispo** que se prepara con betabel pelado y rallado en crudo, agua, cacahuate tostados, lechuga orejona, manzana rallada, plátano, naranja y azúcar.

Michoacán es tierra de aguacates y tiene su **sopa fría de aguacate**, la famosa **sopa tarasca** de tortilla, con sofrito de jitomate y terminada con chiles secos dorados, queso fresco, crema espesa y epazote. De la cocina indígena hay la **sopa huitzimangari** que lleva nopalitos tiernos, habas frescas, charales y caldo de pollo. Otras sopas incluyen; una **sopa de higaditos de pollo**, o de **jericalla** o la **sa-**

brosa sopa de hongos. La **morisqueta** que ha venido en desuso, en esta región se come con carne de cerdo guisada con recaudo de jitomate, cebolla, chiles y ajos. Hay un arroz especial para acompañar el **mole michoacano**; lleva chícharos, zanahoria, ajos y cebolla. Se usa caldo de gallina.

Gustan de **pozole** y en tanto lo comen blanco con pollo, verde; con carne de cerdo y pollo, tomate verde, chiles serranos semillas de calabaza y cilantro. El **pozole de elote** lo enriquecen con chamorro, espinazo y pierna o lomo de cerdo, tomates verdes, chiles poblanos, ajo y epazote. De la cocina del mar gustan de **camarones**: en escabeche, rellenos, en ensalada y las geniales **tortas de camarón en polvo con nopales**. Son populares los **chiles negros capones** en un guiso que lleva tomates verdes, caldo de pollo y queso.

El **tistihuile** es un referente de la cocina prehispánica; se hace con gallina cortada en piezas, cocida en agua, puestos los trozos en una cazuela donde se baña con una salsa de jitomates, ajos, especias y pan dorado en manteca. Comen un **pollo enjococado** que es hervido y combinado con tomate verde cocido y el jocoque. Se deja hervir a fuego lento.

Su cocina rural incluye; **güilotas en mole ranchero**, **pichones rellenos**, **pichones empapelados** a la michoacana y el famoso **mole michoacano** que se prepara con pollo o pavo. El mole lleva chiles mulatos, negros y pasilla, almendras, nueces, pasas, ajonjolí y las semillas de los chiles. Se complementa con pimientas, clavos de olor, ajos, cebollas, tomate, jengibre y chocolate. Hacen **birria de borrego** y también lo cocinan tiernito marinado en vino blanco y bañado con un adobo de chiles guajillo y pasilla, ajo, cebolla y pimienta. Es sin duda un guiso sabroso.

De los clásicos preparan las **pacholas** con carnes de puerco y res aderezadas con chiles anchos. **Albóndigas en jugo de naranja** y el **aporreado** —plato de origen guerrerense. Para la cecina ponen a orear bistec de aguayón de res curados en jugo de limón, sal y pimienta. Oreada la carne se pone a dorar en aceite; se vacían huevos batidos, mientras en un comal se asan jitomates, cebollas y chiles verdes. Se hace la salsa y se incorpora a los huevos con la carne. Se preparan **bistecs de res en adobo**, cuando lo usual es usar carne de cerdo para esta preparación. El adobo es vinagre y chiles anchos, ajos y sal que se vacía encima de la carne y se hornea.

Probablemente en Michoacán y en específico en Quiroga, se preparan las mejores **carnitas de puerco** del mundo conocido. Son la especialidad de la región

y su calidad y originalidad bien merecen un viaje para saborearlas con fruta en vinagre y buenas tortillas.

Los purépechas tienen su propia cocina con sus “**atápakuas**”, platos casi desconocidos que son característicos de esa cocina indígena. Sus ingredientes indispensables son un tipo de maíz llamado “seneri”, chiles secos como el guajillo y el ingrediente que le dará el sabor al platillo: legumbres, carnes, hongos, etc. En las ciudades es famoso el **pollo de plaza** que se expende por las noches en portales y callejones; el **churipo** que lleva carne de res, carne seca, chile pasilla y legumbres. Los dulces **chongos zamoranos** son únicos en esa ciudad al igual que la **sopa de chocolate** y los **tamales de zarzamora**.

Se prepara un **chicharrón a la vinagreta**; éste sin grasa y en pequeños cuadritos, mismo que se pone en un recipiente con vinagre, jugo de naranja y sal. Al final se espolvorea con orégano. Se escurren una vez suaves.

GUERRERO

Predominan dos formas de comer: la de los campesinos de la sierra y la de los pobladores de la costa. En la sierra imperan los platos de maíz, chile, frijol con carne de res, aves, y cerdo. De Taxco recuerdo su cecina de res y un plato que preparan con ella: el **aporreado** que es cecina en trocitos con huevos revueltos y salsa de tomate de milpa y chile. De Zihuatanejo han quedado en mi memoria las **tiritas de pescado marinadas**, las **pescadillas** que se venden en la plaza del pueblo. El pescado a la talla de Acapulco, tal como se hace en Barra Vieja, o el **ceviche** a su estilo que se vende en todas partes y ha cobrado fama internacional, son platos tradicionales.

El platillo más célebre sea quizás el **pozole verde con espinazo**, salsa de pepita, tomates verdes y epazote, pero también los moles y caldos como el **tlatonile**, que sirve para rellenar tamales, o el **chilatequile**, una especie de cocido de res con verduras, chile y epazote. Son típicas de Tierra Caliente las cecinas con las que se prepara el **aporreadillo** o las **chilapas** —cazuelitas de maíz fritas con pollo—, aguacate, crema y una salsa de tomates verdes, o con chipotle y carne deshebrada. En la costa de Guerrero se disfrutan los **cocteles**, **ceviches** y **pescadillas**, o las **quesadillas de pescado** con aceitunas y laurel. También los **caldos corto y largo**: el caldo corto lleva diversas variedades de pescado; al largo se le añaden mariscos. Se preparan **tamales de pescado**, **pozole de camarón**, **pulpo**, **cal-**

mar y cangrejo, el pescado a la talla, asado sobre las brasas —similar a nuestro pescado zarandeado o al tikin-xic de Yucatán—, barnizado con mayonesa y salsa de chile guajillo, o relleno de nopales y cocido a la barbacoa.

Las cocinas del desierto

SAN LUIS POTOSÍ

La cocina de San Luis Potosí y la de su Huasteca son famosas en toda la República: sus **fiambres**, las **quesadillas**, **enchiladas**, el **cuñete, huasteco**, el increíble **zacahuil** —tamal gigantesco—, los **muéganos**, los **pemoles**, **chancaquillas**. Ni que decir de su **pollo con patas de puerco**: ¡único! La **barbacoa potosina** —de carnero—, la **liebre en pulque**, y el **cuñete de venado**.

El corazón del Altiplano conocido como “el gran tunal”, está poblado por yucas, agaves y nopales, al oriente, la humedad de la Huasteca provén de ricos ingredientes como el plátano, la caña de azúcar, el palmito y diversas especies tropicales. La tuna se come fresca en aguas de sabores, nieves y bebidas fermentadas, como el **colonche**. Al macerarla con piloncillo se obtiene el **queso de tuna**, sustento esencial de los habitantes de San Luis Potosí. El xoconostle (la tuna agria), se guisa en caldos y moles. El palmito, corazón de la yuca, acompaña a la carne de puerco y a la cecina, se sirve en ensaladas o forma parte del relleno en los tomates del **chilpán**, mezclado con piloncillo, pasas, almendras y frutas picadas. En cuanto a tamales su enorme tamal **zacahuil** —que puede contener un pavo o un puerco enteros—, los de huevo y mantequilla, los **huastecos de corazón de palmito** y el **tamal perdido**. Abunda el pulque y se bebe curado con tuna cardona y almendras, con fresas, piñones, nueces, cajeta y alfalfa, sin olvidar el famoso colonche.

Entre las sopas encontramos una clásica: **sopa de bolitas de papa**, que se hacen con papa, queso, yemas y claras. El caldillo es un recaudo de jitomate, cebolla y ajos con caldo de ave. Todo colado. Se acompañan con chorizo frito. Una **sopa de nata y huevo**, que en forma de fritura que se sirve en un caldillo clásico.

Preparan un **pescado en salsa roja**: entero y limpio se cuece en agua con cebolla y vinagre. Se coloca en un platón donde se cubre con una salsa de chiles anchos, ajos y cebollas. Se adorna con rabanitos, chícharos, chiles largos en vinagre y aceitunas. Un **pescado huachinango en salsa de alcaparras**; se limpia y seca y enjuaga con jugo de limón por dentro y por fuera; se pone en charola para

hornear. Se prepara una salsa de jitomates, cebollas y ajos, y un poco de vinagre. Molida y colada, al espesar se agregan alcaparras y hojas de laurel se cubre con ella el pescado y se mete al horno. Hay un **caldo loco huasteco**; la gallina se corta en trozos y se hiere en agua con cebolla. En manteca se fríe más cebolla, dientes de ajo y especias. El caldo se adiciona de piña en cuadritos hasta que ablande; se agregan manzanas rebanadas con cáscara, plátano macho y la carne de gallina. Al servirse se pone azúcar al gusto.

Pollo con patas de puerco: el pollo se corta en piezas y se pone a cocer con cebolla, ajo y sal. Aparte se cuecen las patitas partidas en dos con cebolla, zanahorias y perejil. Cocidos el pollo y las patitas se fríen en aceite, se agrega jamón en cuadros, jitomate asado junto con cebollas y laurel y chiles en vinagre. **Tórtolas o codornices a la pastora:** se les corta la cabeza y las patas y se untan en la parte interior con vinagre, sal y pimienta; se cubre con una capa de barro o lodo espeso, se ponen sobre una lumbre directa fuerte. Se sacan del fuego y se rompen por la mitad. Las plumas quedan adheridas al barro y las tórtolas o codornices resultan exquisitas. Se sirven con lechuga aderezada.

Carne adobada estilo huasteca potosina; se usa carne de agujas cortada en trozos; se fríen en manteca y se retiran. Se doran chiles chipotles y por separado: jitomates, cebolla y pan y se muelen todos los ingredientes. La carne se pone a cocer en una olla de barro, cuando ya esté cocida se añade todo lo molido salando y agregando orégano. **Lengua en mayonesa de chile;** la lengua se cocina en agua con cebolla y hierbas de olor; se pela, se rebana delgado y se montan en un plátón. Se rebanan finas cebollas desflemadas y se mezclan con la lengua agregando perejil picado. Se preparan chiles ancho, mulato y pasilla y se muelen con ajo, sal y vinagre. Se baña la lengua con la salsa y se agregan alcaparras y aceitunas.

Cabrito al horno o a la cazuela; se parte en piezas y se lava en agua fría; se untan con un adobo de chiles secos y limones. Se cuece en cazuela o se mete al horno. Tiene su cocina un **lomo de venado en salsa de frambuesas** y unas **costillas de jabalí en vino tinto**.

Entre los múltiples antojitos se antojan: las **quesadillas de frijol**, **tostaditas de patitas de puerco**, **tacos entomatados potosinos**, **machitos de cabrito**, **chalupas de pechuga**, **enchiladas huastecas**, **enchiladas verdes**, **tacos potosinos**, **taquitos de nata**, **pozole potosino con cabeza de puerco**, **cola de cerdo con frijoles**, **rajas de chile en escabeche**.

DESDE ZACATECAS NO TODO SON MINAS

En Zacatecas la comida regional es muy parecida a la comida del desierto, sin embargo encontramos guisados de origen minero, sencillos pero sabrosísimos, como la **carne enterrada en sal**, o las **pacholas de carne molida**. Los moles son prolíficos: el **mole zacatecano** que se prepara con chiles poblanos y por lo tanto es un mole verde que acompaña a la carne de puerco en trozos. También se preparan; el **suave mole**, que es un poema de mole: en su composición se usa la gallina, el cerdo en trozos, chorizo, longaniza, rellena, almendras, semillas de calabaza, cacahuates, ajonjolí y manteca de cerdo. La versión del **manchamanteles zacatecano** es una dimensión suculenta, como lo llama Martha Chapa en su obra *La República de los Moles*. Lleva guajolote, chorizos, chiles anchos, hierbas de olor, almendras, canela, clavos, pimienta, ajos, y fruta rebanada como plátanos, piña, manzanas y chiles en vinagre. Aún faltaría mencionar el **mole de chile pasilla**, que emplea manteca de cerdo, rajas de canela, clavos, piñones, nueces, ajonjolí tostado, almendras blanqueadas, pollo y carne de cerdo y vino blanco.

El **mole de chiltepín** con carne de chito o de cerdo, elotes, calabacitas, jitomates, chiltepín y manteca de cerdo (el chito es carne de chivo adobada que se deja secar al aire). El **mole de olla vegetariano** con ejotes cortados, calabacitas, chayote, elote, chícharos tiernos, chiles anchos, epazote, y para acompañar aguacates y jugo de limón. Es típica, también, la **pancita en mole rojo**, que se prepara con menudo de res, chiles guajillos, cebolla, ajo, cominos y pizca de orégano.

Tal vez sea Zacatecas el estado mexicano que más moles presume (después de Oaxaca, desde luego). Es la cultura del chile, que seco, abunda en esas tierras donde las manos de las mujeres mexicanas convierten en la salsa suprema de nuestras cocinas.

COAHUILA

La cocina de la Comarca Lagunera —estado de Coahuila— tiene un parentesco muy cercano con la cocina del occidente de Nuevo León. Ambas regiones junto con la parte interior de Tamaulipas, el estado de Durango, San Luis Potosí y Zacatecas comprenden la región geográfica de la Sierra Madre Oriental.

La ciudad de Torreón, Coahuila, lleva este nombre por el torreón construido para defensa y almacén de implementos agrícolas, cuando en 1887 fue fundada por don Andrés Eppen. En 1891 tenía una población de 2,000 habitantes, época

en que Saltillo, la capital del estado, agrupaba una población de 25,000 habitantes. Con lo anterior se evidencia que estamos ante una ciudad, Torreón, relativamente joven en relación con otras ciudades de la República que fueron fundadas poco después de la llegada de los españoles a esta la Nueva España.

La dilatada llanura desértica que ocupa el Bolsón de Mapimi, y que Manuel José Othón describiera como un inmenso espacio en el que no hay “ni un verdadero alcor, ni una pradera!... La llanura sin fin, seca y ardiente, donde jamás reinó la primavera”, ha albergado a generaciones de hombres y mujeres que crearon una cocina sensata, inteligente y sabrosa, adecuada a las condiciones del desierto. Una vez más la geografía dictando la comida. Así ha sido a través de los siglos y de la historia de la humanidad.

De entre los platos de la cocina de La Laguna resaltan: la **gallina en cacahuate**, los **pollos borrachos** o las **codornices en vino blanco**, así como los **patos en salsa negra** que llevan ceniza para colorear la salsa. Del cerdo es famoso el **asado de puerco**, tradición que llevaron a Monterrey y se prepara con manteca, chiles colorados y hierbas de olor. Cuando este plato se prepara con costillitas de cerdo le llaman **asado de boda**. La **carne de crema con cacahuate** se prepara con res molida, chiles anchos y crema de cacahuate.

El **cabrito** lo preparan en fritada —con su sangre—, al vino blanco y en cerveza. Son famosas sus **empanadas de calabaza**, y en cuanto a “antojitos” aportan a la antojería mexicana verdaderas delicias como: los **taquitos laguneros con chile poblano**, las **gorditas de chile perido**, las **cazuelitas laguneras**, o los **taquitos de huevo en salsa verde**, y la **enchilada de pozole**, con granos de maíz, chile ancho, queso de chihuahua y cebollas.

En esta sierra donde según Alfonso Reyes, Odiseo se sentiría como en casa, el cabrito es el platillo de excelencia, único en el país, ya que su carne se ceba con los pastos y el salitre, y con las hierbas olorosas que crecen libremente en las montañas, como el orégano y el anís (especie de estragón). En la región de La Laguna se prepara en su sangre, con tomates verdes, chile, hierbas de olor y mucha cebolla —mis suegros que emigraron de la región de La Laguna a Monterrey a principios del siglo xx nos servían este platillo con justo orgullo. En Nuevo León el cabrito se come al pastor, principalmente acompañado de **frijoles charros** que se guisan con tocino, chorizo, cebolla, jitomate y cilantro bien picado.

La carne de res se consume de preferencia asada, en tacos o en diferentes cortes; **filete, costillas, agujas**, y más recientemente **fajitas y brochetas**, con grandes trozos de cebolla, pimiento verde y tocino. También se prepara con frecuencia como picadillo para llenar las **burritas**, que no son sino el taco envuelto en tortilla de harina. Cocinada en chile verde, el **caldillo de carne deshebrada**, papas y legumbres, en el **salpicón** y en el **cortadillo**, hecho con carne finamente picada, que se fríe con chile y cebolla y se sirve con frijoles y tortillas. La res se prefiere seca y se come en **tasajo**, en **machaca con huevo** o **guisada con tomate**.

Pero no sólo de res se alimentan los norteños; con la carne de cerdo, llevado por los tlaxcaltecas y otomíes que llegaron a colonizar el norte, se hacen **tamales de chile colorado** con relleno de aceitunas y pasas, o se preparan caldos como la **sopa de chicharrón prensado**.

De la Comarca Lagunera provienen; la **sopa de frituras de jocoque**; al jocoque se le agrega un poco de harina cernida con polvo de hornear y sal, se bate muy bien y se toman con una cucharita porciones de esta pasta y se fríen en aceite caliente. Se sirven en caldillo clásico de jitomate, cebollas y ajos. Una **sopa de arroz blanco con tortilla de huevo con bacalao**.

En esta zona desértica no abundan los productos del mar, sin embargo, nos encontramos con un **pescado en salsa de cilantro** y un **pescado Ritz**, en el cual no encontramos nada que vaya de acuerdo al símbolo de alta gastronomía del histórico personaje.

En cuanto a las aves; hay un **pollo en salsa de avellanas**, un **pollo en crema**, un **pollo a la chita**; hervido con cebolla y frito en manteca al cual se le agrega un caldillo de tomatillo, ajos y chile piquín y chicharos. Se sirve con papas cocidas. Hay una **gallina en salsa de cacahuate y codornices en vino blanco**, además de un **pato en salsa negra**; el color lo presta vino tinto.

En cuanto a carnes tienen un **guisado norteño**; con cerdo y un **adobo de chile ancho** que se acompaña con frijoles cocidos sin guisar. El famoso **asado de boda**, popular en todas las cocinas del desierto; en este caso con costillar de cerdo, chiles anchos, laurel, ajo. Todo guisado en manteca. Hay un **mole verde** con lomo de cerdo, tomatillos, chiles poblanos y serranos, hojas de lechuga y cilantro. **Chicharrones de carnero** dorados en su grasa como los tradicionales. Una variación de **asado** se prepara con carne de cerdo, chiles rojos, tomatillos, chocolate, azúcar y hierbas. Hacen un **queso de carne**; variación al queso de puerco. Lleva

lengua de res, gallina, cebollas, pimientos morrones, aceitunas, chiles serranos en vinagre y grenetina. Una **pierna de carnero enchilada**. Se untá con jamón molido y vinagre. Se cubre con agua con cebollas y ajos rebanados, hierbas de olor y se deja reposar 12 horas. Luego se fríe en manteca y se termina en el horno. A medio cocer se agrega un adobo de chiles anchos secos. Tienen un **cabrito al estilo la-gunero**, adobado en chiles secos y especias. La tradicional **fritada de cabrito del norte** y un **cabrito en vino blanco**.

NUEVO LEÓN

Los platillos más representativos de la comida regiomontana: la **fritada de cabrito**, el **cabrito al pastor**, el **caldillo norteño**, el **machacado con huevo**, los **turcos**, los **frijoles rancheros**, los **exquisitos tamales de cabeza de puerco**, las **tortillas de harina**, las **semitas**, y las **finísimas conservas de naranja y calabaza**.

Otros menos conocidos, pero igual de meritorios son: **carne de cerdo guisada en su sangre**, la **gallina en mole**, las **gorditas de harina con azúcar**, las **gorditas de manteca**, las **de piloncillo**, los **tamales de nata** y muchas delicias más.

Tienen en su recetario una **gallina en mole**; el mole se prepara a base de ajonjolí y chiles secos colorados, mulatos y pasilla, almendras y nueces, cacahuate, tomate fresadilla, chocolate y especias. **Espinazo de cerdo en su sangre**; lleva pepena, o sea; hígado, corazón y riñón, sangre de cerdo, tomates, chile colorado y hierbas de olor. El **cabrito en vino tinto**; frito en manteca, hierbas de olor y agua a que quede tierno. Se prepara una salsa con harina, vino tinto, azúcar, canela y ciruelas deshuesadas.

Los **chacales** son una especialidad de las cocinas del desierto; son elotes de maíz que se cocinan en agua con sal, ya cocidos se ponen a secar al sol en la misma mazorca. Se desgranan y se empacan en bolsas para cuando se ofrezcan; preparándose de distintas maneras. Chacales para cuaresma: granos de elote seco molidos desquebrajados que se fríen en manteca, una vez dorados se agregan jitomates asados y molidos con ajos y chiles colorados. Se añaden camarones secos sancochados y cilantro.

Flautas del norte; lomo de cerdo molido y frito en manteca con cebolla, tomate asado molido, almendras peladas y picadas, pasas, especias, dejando hervir hasta espesar. Se emplean tortillas de maíz muy delgadas; se rellenan con el picadillo, se enrollan apretadas y se fríen en aceite. Se sirven con papas fritas. **Turcos**

de carne de puerco; pierna y aldilla de puerco que se pone a cocer con ajos, sal y pimienta, se pica y se fríe con cebolla picada, se añade un caldillo de jitomate con ajo, cominos, clavo y pimienta. Se agrega azúcar y se deja secar. Se prepara una masa como para empanadas perfumada con anís y canela. Se divide en porciones extendidas, se pone un poco de relleno, nueces y pasas; se doblan formándose las empanadas y se hornean. Hay otros **turcos rancheros** también con carne de cerdo, nueces y pasitas, piloncillo y manteca. O los **turcos reyneros**; que son una variación de los anteriores. Tienen **frijoles fronterizos** con tocino, chorizo, chiles poblanos, panela o queso fresco, pepinillos en vinagre y cebolla; o los **frijoles rancheros**; con jitomate, cebolla chiles en vinagre, carnitas, chorizo y tocino. Mientras que los **frijoles a la charra**; con jitomate, ajo, cebolla, cerveza, cueritos en vinagre picados y chiles verdes.

Son famosos los **dulces de leche, las nogadas y la leche quemada**. En Linares, Nuevo León, no pueden dejar de producir las **glorias**, confeccionadas a base de leche, nuez y vainilla. Sin faltar los **turcos**; empanadas de carne deshebrada con canela, piloncillo, clavo y nuez, que se sirven indistintamente como postres o bocadillos en fiestas y banquetes, o como golosina.

En cuanto a la comida burguesa, ésta es similar a la de los grandes centros urbanos del país pues Monterrey cuenta con varios restaurantes con comida contemporánea y tendencias de avanzada. Las comunicaciones han facilitado el suministro de viandas de todas partes del país y del mundo, en franca y abierta competencia con un buen cabrito al pastor de "El Principal"—uno de los más tradicionales lugares de la ciudad.

Las cocinas peninsulares del Norte

BAJA CALIFORNIA NORTE Y SUR

La península de Baja California es rica en pescado y en mariscos, como el abulón —ya casi desaparecido—, las almejas gigantes, almejas perla, mejillones y la extraordinaria langosta.

En la parte norte de la península sobresale la cocina de lugares como Rosarito y Ensenada; la primera famosa por su **langosta con frijoles** y tortillas y la segunda por su atún. Todavía guardamos en el recuerdo gastronómico alguna ocasión que visitando la ciudad fuimos invitados por los pescadores a una comida

a base enteramente de atún. Esta se llevó a cabo en la cubierta de enorme barco atunero donde cabían holgadamente más de cincuenta personas más dos líneas de buffet. La selección de platos era increíble. Eran los tiempos del embargo estadounidense y el atún se promocionaba a todo lo largo y ancho del país con una tonadilla pegajosa: "Todos vamos a comer atún..."

En esa misma zona se ha desarrollado en las últimas décadas la región vitivinícola por excelencia de México; en sus valles se cultivan variedades de uva europeas y embotellan vinos de excelente calidad. En la parte norte del estado se cultiva el dátil, herencia de los misioneros franciscanos y jesuitas que lo cultivaban en los reducidos oasis del desierto.

El nombre de California proviene del latín *calida fornax* "horno caliente", como lo calificó Hernán Cortés. Después de la pacificación de los indígenas y la fundación de Loreto, la primera capital de las californias, se inicia un tímido mestizaje gastronómico. La llegada de ganado, de algunas verduras y legumbres dieron como resultado platillos exóticos, como las **langostas envueltas en pencas de maguey**, cocidas en hornos de piedras precalentadas, con salsas de chiles tatemados y molidos con pulque y acompañadas con ensalada de maíz y quelites; o delicias como las **quesadillas de camarón** o langostino, los **tamales de ostión** o los **chiles rellenos de mariscos** y, por supuesto, las jugosas pitahayas en variados dulces.

Se construyeron cocinas enormes en las misiones, con su especial sistema de enfriamiento, despensas y hornos. De ellos surgieron **torrejas, panes de trigo salado o dulce, apiñonado, almendrados**; los guajolotes, gallinas y patos se llenaron con pasas, acitrones y carne de cerdo y res.

Como puede verse, una gran parte de ingredientes y técnicas del Altiplano se trasladaron a esas tierras por los religiosos. La cocina de la región suena con los ecos de otras tierras, pero también de otras épocas. Así, encontramos **tamales de pollo con salsa verde, tostadas de papas, pozole con pollo y con espinazo de cerdo**. Son peculiares la **sopa y el potaje de garbanzo, la sopa de ostiones** y el **arroz con almejas**.

Son exquisitas las **almejas en escabeche o asadas, los chiles rellenos de pescado y la langosta especial** —emulando a una "thermidor francesa".

El **escabeche de marlín, las mojarras al horno y el mero en salsa**; el **filete de pescado en verde o el bacalao estilo Baja California**.

Comen el **cabrito en salsa o estofado** y gustan de las **agujas al estilo Monte-
rey**. La dieta principal procede del mar y cocinan sus frutos con sapiencia y arte. La cocina de Baja California es un crisol de platillos venidos de varias partes de la República preparados con un sello especial.

Como se ve, muchos de los platos que se comen en la región son variaciones de la comida del continente. Sin embargo, su cocina del mar la hace diferente y única. Gustan de las **sopas de ostiones**, con papas, cebolla y chile serrano, tocino y leche evaporada. El **potaje de garbanzo**; con yema de huevo, el **caldillo de machaca de res** que es una versión del que se come en Nuevo León. El **colache** sudcaliforniano; un original guiso de pulpa de calabaza, cebollas, chiles poblanos y jitomates. Tienen un **escabeche de marlín fresco** al que una vez cocido le agregan chícharos, zanahorias, pimiento morrón, vinagre, aceite de oliva y jalapeños en vinagre.

Preparan un **pollo estofado** dorado en aceite al que le agregan jitomates molidos, laurel, papas, cebolla y caldo de ave. El **pollo al chipotle** lo preparan dorando las piezas de pollo y agregando los chiles, consomé, epazote y condimentos. El **mole de papa** en realidad es de pollo, pues se cocina el ave con ajos y cebollas para luego freírla. Hacen unas **manitas de cerdo en chile ancho** como para ensuciarse los dedos con placer: son cocidas y deshuesadas, revolcadas en harina sazonada, y fritas en manteca. Chiles anchos remojados y molidos con ajo y comino. En este mole se terminan las manitas.

En cuanto a dulces tienen sorpresas de maíz, **torta de elote y nata**, **bollitos de plátano**, **panqué de dátil con nueces**, **camotes de California y dulce de leche** “**zorrillo**”, que no es otra cosa que leche mezclada con jugo de limón al fuego con piloncillo, canela y nuez moscada. **Chimangos** sudcalifornianos que son una especie de buñuelos espolvoreados con azúcar y canela.

Las cocinas del Norte

SONORA

La cocina del noroeste de México es una cocina de gran sencillez; delicada y exquisito gusto. Es una zona aún poblada por numerosas etnias indígenas con antecedentes nómadas. Su cultura culinaria enriquecida por las aportaciones europeas llevadas por los conquistadores de la fe (jesuitas como el padre Kino) que

introdujeron el cultivo del trigo, la vid, el olivo, el ganado vacuno, plantas y animales de corral, y la contribución de colonos chinos y europeos a la tradición del trabajo del campo, las comunidades del desierto y los puertos pesqueros.

Al otro lado del Mar Bermejo o Mar de Cortés, el inmenso y rico territorio del estado de Sonora ofrece también una diversidad de cocinas unidas en un mestizaje afortunado. El platillo emblemático del estado es la **machaca**, carne seca y molida a piedra, que se puede comer simplemente guisada en jitomate, cebolla y chile verde, envuelta en **chivichangas**, prodigiosas tortillas de harina de hasta cincuenta centímetros de diámetro moldeadas sobre el brazo, cocidas sobre un comal y dobladas. También con la res se prepara el **menudo blanco**, llamado en la región “café de hueso”, el **pozole de trigo**, la **sopa de tépari** —una variedad de frijol—, o los **mochomos**, que se complementan con las **coyotas**, postre típico sonorense, y se acompañan con el legendario **bacanora**, aguardiente de lechuguilla, pequeño agave que crece en el desierto.

En la zona costera se han privilegiado los platillos del mar como el **abulón en mostaza**, los **filetes de totoaba**, los **ostiones en escabeche** o al horno en su concha. Manejan el arte de cocinar una **caguama** —pecho— que cortan en pedacitos muy pequeños y los asan a fuego lento aderezándolo con ajo, cebollas, vinagre, jitomate, aceitunas, manzanas, ejotes, papas, chícharos, limón, sal y orégano. En Guaymas son famosas las **empanadas de pescado**, el **pescado en frío** y las **tostadas de sardina**.

En cuanto a caldos y sopas es singular el **guacabaque** que se prepara con coleta de res, espinazo, aldilla, pecho y legumbres (ahora comprendo la afición a la cola de res de mi amigo Nacho Cadena, sonorense avecindado en Guadalajara y Puerto Vallarta, con ancestros franceses). Los **tépari con aldilla**, la **gallina pinta o pozole de pobre**, que lleva frijol, maíz, hueso y verduras. La **sopa de aleta de caguama** con carne del quelonio, chile verde picado, tomates asados molidos, papas, zanahorias, ejotes, chícharos, todo guisado en manteca de cerdo. El **pozole de tépari** con cola de res, frijoles, ajo, cebolla, chiles colorados, vinagre y orégano. La **carne con chile estilo Sonora** que se prepara con cerdo, chiles colorados, manteca, vinagre, harina y orégano. La **carne de camino**, es carne seca remojada con agua y machacada con ajos, frita en manteca con chile colorado. La **carne mochomo** con pulpa de res, asada después de asoleada en asador o en horno, sazonada con chile colorado molido. El **venado** se come al horno, marinado con

hierbas y aceite, pero también se prepara en albóndigas en salsa de jitomate, ajo, chiles verdes, cilantro y yerbabuena. La **aldilla rellena** es un plato exquisito: esta se abre y se rellena con carne de cerdo molida, sazonada con ajos, cebolla, pimienta y nuez moscada. El **pipián de lengua estilo Sonora** es exquisito.

En cuanto a "antojitos" preparan las **enchiladas estilo Sonora**, con queso blanco, chile Colorado y aceitunas, o las **flautas de carne** que son de res "blandita"; palomilla o cabrería. El chile ranchero que se prepara con chiles frescos —ya coloreando—, leche cuajada y harina, o las **enchiladas de chorro** que se preparan con masa de maíz, harina, queso rallado, chile molido, aceitunas y orégano.

Es la cocina de Sonora una que ha sabido incorporar ingredientes del centro del país con productos y gustos locales con un resultado gastronómico rico, variado y singular.

CHIHUAHUA

Al oriente de los valles de Sonora se avizora una tierra de promisión que lleva un nombre que al escucharlo nos trae a la memoria la carne, los quesos y las manzanas: Chihuahua. Internándose en la sierra por el norte se llega al territorio que pueblan los "rarámuri", también conocidos como tarahumaras. Entre los grandes bosques y las mesetas cubiertas de pastizales, propicias para el cultivo de cereales y frutas, y para la ganadería, reina la carne asada, seca, picada, cortada, cocida, en caldos, en tamales y en cortes diversos.

De las sierras al desierto, y de éste a las llanuras, cambia radicalmente la geografía del estado. Lo mismo sucede con la comida chihuahuense, que nació de la creatividad de los pueblos que aprovecharon lo que su tierra les ofrecía.

Los rarámuris y los tepehuanes siembran el maíz con el que hacen las tortillas, atoles, **tesgüino** —un fermentado de maíz, agua y piloncillo—, o los **chacales**, caldo de granos de elote cocido, secado y quebrado con chile, queso y salsa brava tarahumara. También se preparan las **chilacas** —chiles largos de la región, parecidos a la variedad verde del chile pasilla—, rellenándolos de queso menonita y bañados en crema, las famosas **empanadas de Santa Rita**, que llevan dentro un picadillo con pasas y nueces, la sopa de queso con pan frito y la crema de nuez con chipotle y queso.

Comenzaremos un viaje gastronómico por Chihuahua con las botanas más populares: como son los **tacos de picadillo**, tortillas dobladas y rellenas con carne

molida de res, cebolla, papas y betabel, aderezadas con col morada rallada; o los **tuetanitos**, plato que requiere que los trozos de hueso con tuétano se cocinen en agua con cebolla y sal, para luego ponerlos en una sartén con rabo de cebolla de cambray y freírlos.

Otra botana deliciosa es el **requesón Soledad**, que se mezcla con cebolla, jitomate y chile jalapeño verde, cilantro y sal para luego rociarlo con un poco de aceite de oliva. Existe en la ciudad de Chihuahua un comedero con bien ganada fama "Los Parados", su **queso frito** es de antología: dos rebanadas de queso local rebozados con huevo para freírlas y luego bañarlas con una salsa verde de tomatillo una, y la otra con salsa roja de chile ancho, ajo, mejorana y orégano.

Las **rajitas con queso** son únicas; se corta cebolla en plumitas, así como chilacas peladas, jitomate en cuadritos y caldo de pollo. Se agrega queso y se deja derretir. Se acompaña con tortillas de harina o maíz. La **machaca con huevo** de Chihuahua es semejante a la de Nuevo León, sin embargo, se acostumbra más deshebrada y lleva jitomate, cebolla y chile verde. Los **burritos** son originarios de estas tierras y se preparan con tortillas de harina rellenas con varios productos.

En cuanto a sopas, la natural de estas tierras es la **crema de queso**, con queso Chihuahua y tipo cheddar, rallados, leche y nuez moscada, se acompaña de crotones de pan dorados. El **menudo** se acostumbra con granos de maíz pozolero, chile ancho y aderezado con cebolla, orégano y chile piquín.

La comida de cada región es el reflejo de sus productos, así, la **crema de nuez** se acostumbra por su abundancia: sus ingredientes son nuez molida, crema de leche, caldo de pollo y jitomate molido. El **jugo de carne** se acostumbra en una tierra donde lo que sobra es carne; el mejor es el que se prepara con carne de pescuezo de la res, aguayón en cuadritos, ajo, cebolla, laurel y tomillo.

Un plato campirano que no ha ganado la fama que merece es la **discada**. Se llama así porque se prepara sobre fuego de leña, en un disco para arado que han adaptado para guisar. Sus ingredientes son: tocino picado, chorizo desmenuzado, cebolla y pimiento verde; carne de res en cuadritos, todo sazonado con salsa inglesa, sal y pimienta. Se acompaña con tortillas de harina o maíz y salsa al gusto.

En esta tierra de carnes asadas es una sorpresa encontrar un platillo refinado y delicioso: la **lengua en verde**; se prepara con lengua de res, cebolla, ajo, hojas de laurel, tomillo, orégano, cocinándola en agua después de marinada en agua fría. La salsa es a base de chilacas asadas, chiles jalapeños verdes y crema. Otro platillo

que tuvo sus orígenes por esos rumbos son las **fajitas de res o chicanas**. Son tiras de carne o pollo con cebolla y pimientos cortados en juliana y fritos.

En el estado de Chihuahua se avecindaron desde el siglo XIX emigrantes mormones y menonitas. Los primeros llegaron a principios de siglo procedentes de los Estados Unidos, en busca de libertad para ejercitar su religión; una secta protestante. Su principal actividad es la agricultura, que les deja lo suficiente para vivir bien y seguir manteniendo sus tradiciones.

En 1117 nació en Francia un grupo reformador de la religión cristiana, que después se dividió en varias comunidades. Una de estas se estableció en Alemania y fue dirigida por un contemporáneo de Lutero. Un grupo menonita procedente de Canadá pidió permiso para establecerse aquí. Se les recibió, e incluso autorizó mantener sus propias costumbres, escuelas, régimen económico y religión, sin prestar ningún juramento a la nación mexicana. Con esas condiciones se asentaron en 1921 en Chihuahua, y desde entonces hasta ahora preservan su muy particular forma de vida. Cultivan la avena, el trigo y manzanas, también crían ganado caballar y vacuno. Venden productos de buena calidad como jamón, tocino, salchichas, mantequilla, galletas y sus famosísimos quesos. Sus productos han contribuido a la cocina y gastronomías del estado y principalmente su queso que es famoso en todo el país.

DURANGO

Es una tierra de mineros, agricultores y ganaderos, quienes preservan el gusto del cazador por la fina **carne de venado asado en salsa de tomate**, los **chiles pasados**, los que se rellenan de frijol acompañados por una fresca ensalada de aguacate, o el **lomo compuesto** con miel de maguey y mechado con pasas, tocino y almendras.

La cocina de Durango es una cocina de la sencillez adaptada de los productos de la tierra a la idiosincrasia de sus habitantes. Platillos como el **huacabaque** que se prepara con costillas de res saladas y asoleadas durante tres días, las cuales se hierven y se les agregan frijoles a cocerse al mismo tiempo; al final se agrega cebolla y cilantro y se corrige la sazón. La **cazuela** que se prepara con carne seca deshebrada, papitas, chiles poblanos, jitomate y perejil picado. Un platillo característico son las **albóndigas de venado** ¡qué lujo!, con carne del ciervo molida, huevos, arroz remojado, harina, yerbabuena, ajos, almendras picadas, cebolla, ji-

tomate y chiles poblanos. O el **puerco con nopales** que lleva la misma cantidad de carne de puerco que de nopales cocidos por separado y luego frito junto con cebollas, chile colorado, comino y orégano.

Las cocinas de Occidente

JALISCO

En una tierra que en su regazo ha acogido a los viandantes de los cuatro puntos cardinales desde el comienzo de nuestra era; como escribió Luis Sandoval Godoy: “por los caminos de la historia, donde la historia pierde sus caminos, porque la niebla de distancia envaguece de azul las lejanías...”, desde los tiempos que las tierras del occidente eran refugio de las tribus chichimecas, primeros pobladores según cuenta la leyenda.

Lo mismo a los peregrinos nahuas en camino a la tierra prometida, que los conquistadores españoles con sus religiosos y monjas; igual a inmigrantes europeos, sirio libanés que judíos, y en tiempos más recientes las oleadas de modernos migrantes lo mismo de la ciudad capital del país que de otras entidades. De todos ellos nuestras mujeres han recogido gustos, sabores, productos, maneras y costumbres. Así, la cocina jalisciense se ha enriquecido con los viandantes de cada época en un ejercicio de continua fusión y mestizaje que, sin perder su propia fisonomía, le ha permitido rejuvenecerse cada vez y mantenerse a la vanguardia culinaria y gastronómica del occidente de México.

La cocina ancestral de Jalisco se basaba en el maíz como todas las cocinas de Mesoamérica; la calabaza, el chile, el frijol, el nopal y las hierbas silvestres comestibles —los *quilitl*—, todo tipo de frutas tropicales; capulines, obos, mangos, guayabas, guamúchiles, tunas, xoconostles, pitahayas, aguacates, guanábana, zapotes, ciruelas, y desde luego la riqueza de sus legumbres y verduras; jitomate, miltomate, la gran variedad de chiles frescos y secos, los camotes, los chayotes, verdolagas, y otras clases de quelites.

La caza menor: conejos, liebres, armadillos, palomas, guajolotes, güilotas, codornices, patos migrantes, y, de ríos y lagos, los quaques, charales, pescado blanco y bagre. Los antiguos habitantes de Xalisco y, posteriormente, de la Nueva Galicia no fueron grandes pescadores, por lo tanto la comida del mar sólo se consumía en las zonas costaneras. Los indígenas no conocían la sal tal como ahora la

consumimos, tampoco el azúcar, aunque usaban la miel de ciertas hormigas, de abejas y de avispas.

Como puede deducirse repasando los productos que tenían a la mano nuestros antepasados de las regiones habitadas por los chichimecas, los cacas y otras tribus, su alimentación era casi vegetariana hasta la llegada de los europeos. Una gran parte de lo que para ellos era su dieta normal ha pasado a nuestros días fusionada con los productos llegados de Allende al mar. Al maíz lo mezclamos con grasas y adicionamos de carnes para preparar nuestras **enchiladas, sopes, gorditas y otros “antojitos”**; platillos como el **pozole, la birria, los pipianes, moles y adobos**, no los concebimos ya sin carnes de ave, puerco o res.

Y al mismo tiempo, que los platos indígenas evolucionaban en una cocina mestiza, surgía otra cocina que traída por los europeos se adaptaba también a nuestra geografía: la cocina criolla que para prepararse a imagen de la española requirió del aceite de oliva, el trigo, el arroz, especias, el garbanzo, la vid para el vino y los animales que además de carne proporcionaban huevos, leche, quesos, mantequilla, crema y sus derivados. Carnes para sus chorizos, jamones, tocinos, cecinas y con ello la infinitud de platos de sello peninsular.

Es a partir de las cocinas mestiza y criolla que surge la cocina jalisciense que conocimos en casa de nuestras abuelas; cocina que después, a medida que extranjeros de otras nacionalidades se avecindaban en nuestros pueblos y ciudades fueron enriqueciendo las mesas de ciertas capas sociales con platillos de sus países de origen: franceses, alemanes, libaneses, chinos.

Enriquecida por los productos españoles y, a partir, de nuestra independencia por otros países, la cocina mexicana y con ello la jalisciense evolucionó rápidamente alcanzando su madurez a principios del siglo XX, cuando nace la tradición que hasta nuestros días conocemos, tanto en los fogones familiares, como en fondas, restaurantes y estanquillos callejeros.

Al transcurrir el tiempo algunas recetas se han olvidado, en especial aquellas que se acostumbraban en las cocinas de las haciendas, ya que, al no existir libros de recetas, el recetario era oral y se pasaba de cocinera a cocinera. Otras se han modificado al simplificarlas por presiones de la vida moderna y aún otras se han enriquecido con nuevas técnicas.

La evolución de las cocinas mexicanas y entre ellas la de Jalisco no ha sido similar por razones de la geografía comercial, la demografía, las vías de comuni-

cación y causas económicas, pues la prosperidad del país no ha sido pareja. Lo mismo sucede dentro de las entidades estatales pues son regiones diferentes y por las mismas razones anteriores se desarrollan de manera diferente. La cocina de un país o una región es entonces el reflejo fiel del pueblo que lo habita y los alimentos que produce.

En Jalisco, desde los tiempos de la Nueva Galicia hemos sido afortunados pues gozamos de tierras fértiles, ríos, lagos y una costa rica y generosa. Nuestra entidad ha sido favorecida también con la emigración del viejo continente y sus costumbres se han fusionado con las nuestras para evolucionar y llegar a lo que en estos tiempos podemos llamar las verdaderas cocinas jaliscienses, pues seguimos teniendo la cocina de hondas raíces indígenas la “cocina del maíz”, y la cocina burguesa que acostumbran las clases acomodadas; en otras épocas en las haciendas y luego en las zonas urbanas.

Pocos platos han desmerecido con el tiempo como uno que identifica a la cocina de Jalisco tanto como el tequila, el mariachi y los ojos tapatíos de sus mujeres. Nos referimos a la **birria**, platillo que allá en sus inicios —que se pierden en la bruma del tiempo— se preparaba con chivo; tenía que ser cocinada en un horno de mampostería calentado con leña y los trozos adobados del animalito, tatemados (del azteca *tla*, algo; *tetl*, fuego, y *mati*, poner). La salsa se componía únicamente de los jugos que emanaban de la carne y el adobo mismo.

La birria era un plato festivo presente en toda celebración cívica, religiosa o familiar, en su evolución y expansión por tierras ajenas fue perdiendo genio y figura para convertirse en un plato popular que ahora se prepara con otros métodos y con cualquier carne a la mano (borrego, cerdo, ternera, res y hasta pollo). Se le ha convertido en sopa o en seco trozo de carne que lo único que conserva, si acaso, son los “olores” de su receta original.

La birria forma parte de la cocina popular y, por tanto, existen tantas recetas como cocineros aficionados al plato, ello, sin embargo, dentro de ciertos límites que marca la tradición. En un libro publicado por Conaculta y la Secretaría de Cultura de Jalisco: *Recetario de la cuachala y la birria*, se presentan varias recetas usadas en las poblaciones donde la birria, en este caso, es aún un platillo respetable:

La mejor birria, la que se prepara aquí —Acatlán de Juárez, cerca de Guadalajara—, es la que se hace con carne de chivo, y entre más joven sea el chivo, pues es

de mejor calidad. El mejor peso para una birria casera es el de animales de uno o dos meses de edad, después de haber sido destetados. Para la birria comercial utilizamos animales que pesan 25 y 35 kilos. Se escogen animales sanos, que no tengan las piezas dañadas. También hacemos el “macho” natural; se prepara con todos los intestinos y las vísceras del animal, es una costumbre la de comer macho. ...Las piezas se parten, se les agrega el adobo y sal, que se esparce sobre la carne para que penetre y tenga su sabor y color parejo al cocerse. Para el adobo se requiere un kilo de chile chilacate ancho, jengibre, cominos, orégano, pimienta y clavo. Ya teniendo estos ingredientes: el chilacate se pella y se abre para quitarle las semillas (no se tiran). Se apartan, se les quita el rabo y se tira. Ya limpio el chilacate se pone a remojar en vinagre (el vinagre se prepara con piña con todo y cáscaras, piloncillo negro y agua; el calor ayuda a la fermentación), el chilacate se cubre con el vinagre y se deja reposar por 24 horas; posteriormente se vacía en un recipiente, se toma un poquito de la semilla que se le quitó y se dora; ya dorada se agrega pimienta y demás condimentos y se muelen. A esto se le agrega el chilacate y se vuelve a moler todo junto. El adobo ya queda preparado y se unta a la carne, previamente puesta en un recipiente.

Este procedimiento se hace en una olla donde se acomodan las piezas de carne y se le agrega vinagre (que sirve también de ablandador). A la olla se le pone un poco de masa para que el vapor no se escape y se reseque la carne. Se pone al fuego por tres o cuatro horas o hasta que la carne se desprenda del hueso.

Otro “birriero” del mismo pueblo declara: “La carne se cuece en el horno de adobe. No se cuece en estufa, el horno se prende con una anticipación de tres horas y se calienta con leña” (Conaculta, 2004).

El libro *Cocinar en Jalisco* publicado con el patrocinio del Gobierno del Estado de Jalisco y cuyo contenido de cocina es de la autoría de Mónica Lavín, cubre el tema de la birria con varios ejemplos tradicionales:

En la birria como tema todo es exageración. La salsa es desmesurada, extravagante en el uso de condimentos; no es picosa pero su sabor es avasallante y sólo para iniciados, porque es una de esas confecciones a la que debe acostumbrarse el gusto y el olfato. Lo mejor es crecer con ella e ir dominándola poco a poco, pues en este plato confluyen un exceso de sabores, aromas y acentos (Lavín, 2000).

Extraña, sabrosa y única es la **birria de carpa o bagre** que se come en las poblaciones ribereñas del lago de Chapala, en especial en Ocotlán:

Dorar en una cacerola con dos cucharadas de aceite, medio kilo de carpa o bagre en trozos. Agregar: medio kilo de jitomate picado y una cebolla mediana en rodajas. Sofreír hasta que el jitomate cambie de color y añadir una salsa preparada con: 100 gramos de chile ancho, 150 gramos de chocolate y el agua necesaria. Hervir a fuego lento durante 15 minutos o hasta reducir la salsa (Lavín, 2000).

Son famosas las birrias de Ameca, de El Arenal, de la Magdalena, de Santa Ana Acatlán de La Huerta y desde luego la más famosa es la del Parián de Tlaquepaque, en Guadalajara.

Pocos lugares conservan la tradición para una buena birria, afortunadamente en Guadalajara continúan abiertas las birrierías de Las Nueve Esquinas y rumbo a Chapala, en un gigantesco edificio donde preside el "Chololo" personaje que se ha hecho famoso por preparar y servir birria de chivo tatemada, según la tradición.

En Magdalena, pueblo cercano a Tequila, existe una tradición para la birria que aún se considera un plato de día de fiesta; Melesio era un birriero que atendía festines en toda la comarca. Ahora sus hijos y nietos siguiendo la tradición del abuelo siguen preparando birria como él los enseñó. Cuando la fecha se acercaba; de cumpleaños, aniversario, bautizo o lo que fiesta que fuera el anfitrión iba a visitar a Melesio quien solicitó le mostraba en el corral los especímenes disponibles, y al igual que uno hace aquí en Puerto Vallarta cuando visitas las enramadas de Boca de Tomate y escoge "su pescado para zarandear", se escogía el chivo, animalito que después de eso se convertía en expiatorio, pues había sido condenado. En el día y hora fijados Melesio y sus hijos se presentaban con grandes cazuelas de barro con el succulento platillo de birria y al lado sus componentes: cebolla picada, limones partidos y una salsa de chile de árbol amén de las tortillas calientitas y listas para comenzar el sainete.

Si bien, nuestra jalisciense birria no ha alcanzado las mesas de manteles largos que frecuentan lo mismo el mole de cadera de Tehuacán, el cabrito al horno estilo español del Ciudad de México o el cabrito norteño, la birria bien hecha es un plato tradicional con su propio mérito.

En Jalisco, el marco de la cocina de los antojos tiene variaciones menores en las diferentes regiones del estado, por ejemplo en las poblaciones de la sierra occidental y en particular en las poblaciones de Mascota, Talpa y en la serrana población de Tapalpa, todavía se usa una salsa de jitomate con azúcar para aderezar los antojitos, cosa que ya no sucede en la mayoría del estado incluida la ciudad de Guadalajara, donde esa salsa llamada “salsa dulce” ha ido perdiendo el dulce para convertirse en una salsa ligera de jitomate perfumada con orégano. Es la salsa con que se bañan todos los antojitos: tostadas, tacos dorados, sopes, tortas, etc.

Hay en Guadalajara una cultura por las tortas. Estas se han preferido a los tacos tal como se comen en la Ciudad de México. Son unas tortas singulares, sin embargo, la característica principal es que cuando se sirven se acompaña el servicio con una cuchara. De hecho, en la capital tapatía a la torta, tal como se conoce, en la Ciudad de México, acá se le identifica como “lonche”, mientras que la torta nativa se prepara con el pan partido por la mitad, a imagen y semejanza de las “tartinas” francesas. Es por ello que las famosas **tortas Gemma** en su origen se llamaban lonches. No así las **tortas ahogadas**, que exigen un trozo de birote salado que se rellena con carnitas y se baña en dos salsas.

Aún gozan de fama las **tortas del santuario**, y al parecer ya se extinguieron las antes famosas **tortas de Felipe**, que desde principios de siglo XX se vendían a la salida del Teatro Degollado y eran del gusto de la gente catrina que asistía a las funciones de teatro o de música culta. Estas tortas después se ubicaron en el jardín de San José donde por muchos años sirvieron en un pequeño local. En alguna ocasión mi padre me hizo la confidencia que el “tortero” le había dicho: “el secreto está en la salsa y esta lleva anchoas”, ingrediente que hace años era casi desconocido en la ciudad para la mayoría de la población.

Las famosas **tortas Gemma**, “se sirven bañadas en salsa al punto que el pan se hace sopa”, son tal vez las únicas tortas en el mundo que se comen con cuchara. El menú de tortas se enriquece con las polémicas, pero sabrosas **tortas ahogadas**; allá por los cincuenta había un pequeño local por la calle de Colón, por el rumbo de Las Nueve Esquinas, donde un tortero llamado “el Güero” servía unas tortas originales: las ahora famosísimas **tortas ahogadas**. En este caso se requiere de birote salado relleno con carnitas de puerco sin grasa en pequeños trozos —jamás deshebradas—, la torta primero se ahoga en una salsa de jitomate crudo, llamada dulce —yo le llamo salsa tapatía—, y luego se ahoga en una salsa picosa a base

de chile de árbol y vinagre. Esta torta ha evolucionado y ahora se sirve con frijoles, adicionada de cebolla y hasta las preparan con pollo. Las tortas de Jalisco no tienen nada que ver con las tortas chilangas, allá se preparan con un pan que llaman “telera”, un tanto insípido y las rellenan con todo lo que alcanzan a la mano: frijoles, queso fresco, aguacate, jamón, jitomate, cebolla, chiles chipotles, etcétera.

Las tortas tampoco se escapan a un itinerario informal pero cumplido: nadie come tortas para el desayuno. Las bañadas y las ahogadas se prefieren a medio día, para la hora de la comida, mientras las “tartinas” del Santuario se comen por la noche.

Pero no es el pan de trigo el ingrediente principal de nuestros antojitos tapatíos. El maíz, como en el resto del país, es la base de la alimentación que nos legaron nuestros antepasados indígenas; sigue siendo el ingrediente principal de la cocina mestiza que es la que en estos tiempos conocemos.

En cuanto a tacos —de los cuales hay cientos de variedades en el país—, los naturales de estas tierras pueden dividirse en tacos de tortilla doblada, o enrollada; en tacos blandos o fritos y dorados y en variaciones a cada tipo. Los **tacos sudados o paseados** son doblados y llenos de guisado; se envuelven en una servilleta y se llevan de “día de campo”. Eran los tacos que las mujeres enviaban a los peones en el campo y el paseo consistía en el trayecto de la hacienda o el caserío a la labor. Los **tacos al vapor** son parecidos —pero sin paseo—; de tortilla suave pasada por grasa caliente, se llenan con papa, frijol o mole. Se mantienen calientes en una olla tipo tamalera y se sirven con fruta en vinagre. Vienen luego los **tacos de guisado**; estos se preparan “a la minuta”. El comensal desfila frente a una retahíla de cazuelas con guisados y se va sirviendo sobre las tortillas que lleva en el plato: son tacos de fiesta.

De pedigrí callejero son los **tacos al pastor** y de carne asada; son tacos de la modernidad cuya moda nos llegó de otras tierras. Los tacos **dorados rellenos de papa**, arropados con lechuga picada y jitomate y bañados con salsa tapatía son tan nuestros como de todo el país. Las **quesadillas** que técnicamente son tacos que también se hacen de queso nos llegaron del Altiplano; nuestros tacos de queso son enrollados con queso ranchero, panela o añejo. *La comida en casas de techos altos*, libro de Marú Toledo, incluye unos **tacos de hambreado y tacos de queso al vapor**, además de los **taquitos de Tuxpan y frijoles güeros**; delicias que se disfrutaban en las haciendas de Jalisco.

De los tiempos felices de la niñez rescatamos los **burritos de sal de grano** que técnicamente eran unos tacos: uno esperaba que la tortilla inflara sobre el comal para al salir extenderla y salpicar unos granos de sal; envolverla y formar con los dedos la cabecita de un burro, de ahí su nombre.

Las **enchiladas** que, como los **tamales**, tienen carta de naturalización en cada pueblo y hasta en cada familia, en Jalisco se prefieren bañadas en chilacate, fritas en manteca o aceite, llenas con queso añejo —tipo Cotija—, y cebolla. Se adorna el plato con lechuga picada y rabanitos. Las mejores se preparan con tortillas pequeñas y delgadas. De antología era ir a cenar con Valentina que servía su famoso **pollo a la Valentina**, pues en realidad era difícil de discernir que era mejor, si el pollo o las enchiladas que lo acompañaban. Las enchiladas al igual que los tamales y otros “antojitos” se preparan en todo el territorio nacional; Martha Chapa (pintora, cocinera y gastrónoma), recién publicó una obra que llama: *Cocina regional mexicana: Enchiladas* y enlista, junto con su receta, más de treinta variedades.

A propósito de Martha Chapa; en su primer libro publicado en 1983 que tituló *La cocina mexicana y su arte* incluye una receta para unas enchiladas sublimes: **enchiladas de langosta con salsa de avellanas**, las enchiladas elevadas a la cultura gastronómica mundial.

Jalisco y sus cocinas es un tema saboreable a más no poder. Siguiendo con el tema de las enchiladas encontramos ejemplos interesantes de recetas que podrían catalogarse como especie en extinción. Recetas alejadas de las populares enchiladas suizas de Sanborns que ni son enchiladas ni son suizas. En el libro de Maru Toledo: *La comida en casas de techos altos*, obra donde trata de rescatar la tradición oral de la culinaria de las viejas haciendas de Jalisco, encontramos unas **enchiladas de nata o jocoque y rajas**; “...pasábamos rápidamente las tortillas por la grasa caliente, rellenábamos de panela con rajitas de poblano y una cucharradita de la salsa, enrollábamos y acomodábamos en el platón. Al último bañábamos con la salsa de tomatillo de milpa...”. De el *Recetario de Mascota, Jalisco de Hildelisa Martínez de Quintero*, son unos **tacos de tomates como enchiladas**: “se hacen las tortillas, se extienden a que se enfríen, se les quita la cara, se cuecen y muelen los tomates a que queden espesitos con sal, se fríen las tortillas mojadas en el tomate nada más sancochadas y se hacen taquitos llenos de chorizo sazonado con recaudo de jitomate, cebolla y chile verde curtido, se acomodan los taquitos en una cazuela y se vierte un riego de tomate y queso rallado...”.

Parientes de las enchiladas son las **enjitomatadas**, las **enfrijoladas** y las **enjococadas**; en el mismo libro, citado antes, hay unas "enjitomatadas" que se antojan: "se cuecen bastantes jitomates (pueden ser crudos), se muelen con sal; se hacen tortillas, se medio frén y se riega poco jitomate, se rellenan de lo que uno quiera: chorizo, papas, chile verde, pollo, sesos,"

Enchiladas encopetadas también las hay: en el libro *México en la cocina del Club de Industriales*, de la Ciudad de México, editado en 1972 y escrito por el jalisciense Jaime Zaldívar, se sirven unas **enchiladas de pollo con pipián de almendras** rellenas de pechuga que se prepara en pipián de pepitas de calabaza y almendras y se presentan codeándose con croquetas, crepas y tartaletas.

Las **tostadas** también reclaman sitio de residencia en Jalisco; las hay raspadas, deshidratadas, fritas y complementadas con un sinfín de aderezos regionales.

Las **tostadas de pata de puerco en vinagre** son el símbolo de Jalisco en este tema, pero se comen de **panela, de pollo deshebrado y de cueritos en vinagre**. El procedimiento típico es el siguiente: la tostada se unta con frijoles refritos aguaditos (para que unten), se le pone encima la carne y se tapa con lechuga fileteada, rodajas de cebolla para bañarse luego con salsa tapatía perfumada de orégano fresco.

Las tortillas gruesas llamadas gordas se comen en todo México con diferente nombre; lo mismo se sirven en el desayuno que en la comida o la cena. Las **gorditas** son un capítulo aparte en cuanto a la fruta del comal; las hay dulces, pero la mayoría son saladas. En Mascota se comen unas **gorditas de queso** que se hacen moliendo el nixtamal junto con panocha, yemas de huevo y queso fresco, se agrega carbonato y se hornean. Allá mismo se comen las **gorditas de maíz fritas**, de nixtamal con un poco de azúcar, sal, yemas de huevo, carbonato y se fríen. De recetas rescatadas. En el libro *La comida en casas de techos altos* —de Maru Toledo—, encontramos unas **gorditas de chícharo**, que llevan masa de nixtamal, puré de papas y tequesquite, luego se rellenan con chícharos cocidos y cilantro. Se sirven con roja picante. Las **gorditas de cuajada** exige leche bronca y cuajo natural para la cuajada. Las gorditas se preparan con nixtamal de maíz morado, canela, cuajada, jocoque, panela fresca y requesón; agua de tequesquite, bicarbonato y polvo de hornear, piloncillo y yema de huevo.

Existe en la cocina ancestral de Jalisco una receta para unas **gordas estrelladas**, le preparan las gordas con masa de maíz y a media cocción, se abren para

quitarles un poco de la masa interior y rellenarlas con huevos estrellados adornados con pepitas de calabaza peladas y tostadas. Se terminan de cocer en el comal y se bañan con una salsa verde.

Parientes de las gordas y las gorditas son los **sopes** que en ciudades y pueblos se saborean en las cenadurías que sobre las banquetas de todos los barrios se instalan en cuanto se mete el sol. Los sopes son gorditas pequeñas con un borde para contener el relleno; se fríen y se llenan con pollo deshebrado, chorizo, papas o frijoles. Se adornan con lechuga fileteada, cebolla y se bañan con “**salsa dulce**” o “**tapatía**” (jitomate molido y colado, con sal y orégano).

Los **tamales** en Jalisco son otra historia, tres son los más populares: los **verdes rellenos con pollo deshebrado**, los **rojos con carne de cerdo y adobo** y los **sonrosados que son dulces**, llevan un poco de color que les da su apariencia. También los hay especiales como los **tamales colados de Tapalpa**, que son dulces y llevan leche condensada, clavos de olor, canela y sal. Se hacen en un cazo de cobre y deben batirse todo el tiempo, al final se agrega nuez picada y cacahuate molido. Se envuelven en hoja de maíz. Los **tamales de elote** que se hacen con elote tierno, azúcar y se cuecen al vapor envueltos en hojas tiernas de milpa. Se hacen **tamales de acelgas** mezclando la masa con caldo de pollo, polvo para hornear y sal. Se agrega manteca de cerdo requemada hasta formar una masa homogénea. Untada la masa sobre la hoja de maíz se rellena con acelgas crudas picadas y queso añejo desmoronado. Se cuecen y se sirven con una salsa de chile guajillo.

Jalisco no podría ignorar la bebida cotidiana de los indígenas, nuestros antepasados: el **atole**, bebida que se prepara con la masa del maíz y agua. Cuando llegaron los conquistadores con su cauda de productos europeos, el atole se hizo acompañar por el piloncillo —tipo de azúcar sin refinar. Degustar un trago de atole caliente y una mordida de piloncillo era el cuento de nunca acabar, pues si el atole se terminaba y sobraba piloncillo, o al revés, se volvía a empezar. Con la costumbre de beber **chocolate** a la manera de los europeos las clases menos favorecidas lo mezclaron con el atole para inventar el **champurrado**; una versión del humilde atole que con ello cobraba prestigio y sabor. En muchos pueblos del estado el atole se enriquece con las frutas de cada región: ciruelas del monte, capulines, fresas, piña y lo que se tenga a la mano. La modernidad permite a las amas de casa preparar el atole con harina de maíz nixtamalizado. Un atole singular es el **atole de mezquite**; en agua se cuecen las vainas de mezquite hasta

que se ablanden. Luego se muelen y cuelan y se dejan sobre el fuego hasta que espese. Se sirve endulzado con un poco de azúcar.

Ya en el tema de las bebidas típicas de Jalisco comenzaremos por mencionar la que se acostumbraba beber en las cenadurías: el **tepache** (un vaso de tepache de piña con una cucharadita de carbonato facilitaba la buena digestión después de una opípara cena de pozole, tacos, enchiladas y otras delicias). El tepache se prepara a base de cáscaras de piña, especias y piloncillo. Su fermentación puede ser natural o inducida con cerveza.

Otra bebida típica de Jalisco y, principalmente, de Guadalajara, es el **tejuino**, bebida prehispánica que adicionado piloncillo y de hielo se bebe en las calles de la ciudad. Para prepararlo se hierve piloncillo con agua y al hervir se agrega masa de maíz moviendo hasta formar un atole homogéneo. Se agrega jugo de limón y se deja reposar en un lugar fresco —no en refrigeración—, durante varios días hasta que fermente. Se sirve con hielo, jugo de limón y sal de grano.

De los rumbos del sur del estado proviene el **ponche de granada** y sus variaciones. Se utilizan granos de granada que se licúan con alcohol o vino mezcal y azúcar. Es mejor frío. También se hace de tamarindo siguiendo el mismo procedimiento. En las zonas serranas y en tiempos de frío se acostumbra beber **canela con piquete** que es un té de canela adicionado con tequila o vino mezcal y a veces con alcohol de 96 grados.

Los **quesos** de Jalisco provienen de las poblaciones de la sierra y de la región de los Altos del estado. Son apreciados; el **fresco o ranchero**, la **panela**, el **adobera** y el **añejo al estilo de Cotija** (población del vecino estado de Michoacán). El queso en Jalisco se usa en muchos platillos: lo mismo en las típicas enchiladas, que, en los chilaquiles, los tacos, las quesadillas, en sopas y guisados. El **queso fundido** con chorizo se encuentra en casi todos los restaurantes típicos al igual que la panela fresca y oreada.

Mención especial merece el **jocoque**, tan popular en todo el estado. La manera típica de comerlo es “levantarlo” con tortillas recién hechas, después de haber esparcido granos de sal por encima del cremoso platillo. Plato de origen árabe-libanés, cobró carta de residencia en Jalisco (su nombre viene del náhuatl: *xococ*: cosa agria). El jocoque también encuentra uso en panes y galletas; en el *Recetario de Mascota, Jalisco de Hildelisa Martínez de Quintero*, se incluye, una receta para **galletas de jocoque**; “a medio kilo de harina se le agregan 125 gramos de man-

teca, 200 gramos de azúcar molida, dos huevos, una cucharadita de bicarbonato y un pocillo de jocoque.... Hay también una **sopa de jocoque**; "se medio fríen las tortillas que uno quiera, se deben tener una panela despedazada y chiles verdes gordos asados y despedazados; rellene las tortillas doblándolas como taco. Se unta una cazuela con manteca y se pone medio cuartillo de jocoque, ahí se acomodan los tacos poniéndoles encima más jocoque...." Para los **ejotes en jocoque** se cuecen los ejotes en tiritas o pedacitos, se dora tantita manteca y se vierten, si hay chile verde se le pone en tiras y enseguida el jocoque, a fuego manso. Son gustadas también las **enjococadas**, por otros rumbos donde abunda la leche.

El **queso**, otro subproducto de la leche también se usa en unos delicados pasteles que se hornean en Mascota con el nombre de **rosca de queso**, pero igual se prepara un **queso a la mexicana** para el desayuno; se sofrié cebolla, jitomate y chile verde en una cazuela (tal cual para huevos a la mexicana), y se agrega el queso. Se mezcla con cuidado y se sirve con tortillas calientes. La cocina jalisciense es prolífica en dulces, postres y panes, en muchos de ellos encontramos el queso como ingrediente principal.

Nuestras tierras no son prolíficas ni en quesos ni en embutidos; cuando mucho podemos presumir de nuestros **chorizos y longanizas**; de nuestra **cecina de res y adobada de cerdo**. Nos encanta el **queso de puerco** que habiendo llegado de Europa se quedó entre nosotros. Se trata de un fiambre que utiliza la cabeza del animal: "Se pica bien la cabeza, se pica no muy gruesa, se pone una noche en vinagre, sal, pimienta, orégano, laurel: a otro día se hiere a fuego fuerte y se vacía en un cotense —trapo de cocina—, se prensa un día y una noche y se sirve en tajadas con salsa de jitomate, lechuga, rábano y curtido" (receta del *Recetario de Mascota, Jalisco de Hildelisa Martínez de Quintero*).

Los jaliscienses también somos adictos a las **vísceras de res y puerco**; nos comemos con fruición: la **chanfaina**, la **pepeña**, la **sangre** —rellena o moronga—; la **lengua de res y puerco**, los **riñones**, el **hígado**, el **corazón** y hasta "el **bofe**" de res que junto con la pancita hacen el popular "**menudo**", que, surtido con **callo grueso y delgado, libro y pata** hacen la delicia después de una noche de abuso. Todavía acudimos los domingos por la mañana a comer unos tacos de rellena perfumada con hojas de yerbabuena y salsa de chile guajillo, que en su negrura olorosa se envuelve en la blanca y pomposa tortilla que se infla en el comal antes de saltar a las manos del comensal.

En Jalisco el gusto por los “**dentros**” o vísceras de los animales nos llegó con los mismos, traídos por los europeos quienes los tienen en buena estima y gusto. Así los ingleses tienen un plato famoso en su cocina, el **pastel de riñones**. Los alemanes son afectos al **hígado de res** y los franceses se comen de todo en platos sublimes. En México se come el **menudo** en todo el país, con ligeras variantes, pero en Jalisco lo preferimos “blanco” y sin agregados como garbanzos (Veracruz) o maíz pozolero (como en el norte). El menudo es un platillo para desayunar y no se ve propio ingerirlo a otras horas del día. Lo mismo sucede con algunas vísceras que se prefieren para la hora de medio día: los **riñones al jerez**, el **hígado encebollado**, aunque la **chanfaina** se sirve en el desayuno.

En la casa familiar se acostumbraba una **sopa de hígado de res**; el hígado hervido se sazonaba y colaba, al servirse se agregaban pequeños crotones de pan fritos en manteca. En los pueblos son famosos los **ostiones de montaña**, o **criadillas**, que abiertas por la mitad se asan y sirven con tortillas y una salsa picosa. Sin embargo, en las zonas urbanas los **sesos** se comen tanto en casa como en restaurantes, he aquí unos **sopes de sesos**; se hacen las tortitas de masa con manteca y poquita sal, se fríen y se llenan con los sesos guisados, encima se les pone salsa de jitomate, lechuga y rábanos. Hay también un plato de **sesos en frío** que se comen con una especie de vinagreta.

Son famosos los **riñones al jerez** pero hay muchas recetas como la que se usa en Mascota: se ponen a cocer los riñones en ruedas hasta que estén blanditos. Al día siguiente se vuelven a hervir. Se prepara un adobo con chiles anchos, clavo, pimienta, ajo y orégano; se vierten los riñones cocidos en el adobo; al servirse se agregan chiles en vinagre. Otro favorito es la **lengua** —de res o puerco—, es gustada **entomatada** o con **alcaparras**. La **lengua a la vinagreta** es un clásico de gourmets; en rebanadas delgadas, bañada con una vinagreta española; aceite de oliva, vinagre, picado de huevo duro y pimientos rojos.

La **pepeña** es un plato de gente pobre que puede ser delicioso si se le encuentra el gusto y se prepara bien; una receta de **pepeña de puerco**, *Recetario de Mascota*: se cuece en pedacitos, con poco caldo: riñón, tripa, hígado y corazón, luego se fríe un recaudo de cebolla, mucho jitomate, chile verde y se vierte en la olla, además se agrega pan desmenuzado con pedacitos de jengibre y lechuga.

El **hígado encebollado**, los **riñones al jerez**, los **sesos en mantequilla negra**, los “**ostiones de montaña**” o **criadillas**, la **sopa de hígado con crotones**, el me-

nudo, las manitas de cerdo rebozadas o a la vinagreta, el queso de puerco, la lengua entomatada o a la vinagreta, son platillos que se comen tradicionalmente en las casas solariegas de Jalisco.

Comer y vivir en Guadalajara es el título de un libro de la señora Brigitte Boehm de Lameiras, tapatía de ascendencia alemana quien lo escribió y subtituló *Divertimento histórico-culinario*, en este caso de Guadalajara. En relación con el tema de las vísceras incluye algunas recetas interesantes que nos permitimos mencionar: una **lengua mechada**: “se pone a cocer la lengua con sal. Estando ya cocida se le quita el cuero y se va mechando con chorizo y jamón. Luego se pone un poco de manteca en una olla, poniéndola al fuego, ya estando caliente la manteca se pone ahí la lengua hasta que tome color medio dorada. Se le pone un poco del mismo caldo, tomillo, laurel, pimienta, vinagre, pedazos de jamón y chorizo. Cuando ya está queriendo secar se le pone jitomate en ruedas y cebolla, fruta en vinagre y aceitunas y esto se deja consumir al gusto. Se bautiza con vino de jerez”.

Una **torta de sesos** única: Se hace una salsa de jitomates asados, cebolla y perejil picado, los sesos cocidos y rebanados. Se unta una cacerola de manteca, se espolvorea con pan molido, se pone una capa de sesos y otra de salsa y pan y así se sigue hasta concluir. Se mete al horno que esté tibio y se sirve con unas rebanadas de limón. Una **carne de hígado con verduras**: Poned a remojar en agua $\frac{1}{2}$ kilo de hígado de res durante 10 minutos. Después pasarlo por la máquina de moler, recibiendo el jugo en otro recipiente. Mezclar despues una taza de jugo. Enseguida se añade una taza de zanahorias picadas y cocidas, $\frac{1}{2}$ taza de apio picado, dos cucharadas de perejil, sal, dos yemas, una taza de pan molido, pimienta y tres cucharadas de salsa de chile o jitomate. Vaciar el todo en una cacerola y ponendolo a hornear en horno suave.

Hay un **mole de pancita** en el *Divertimento histórico-culinario*: Se lava muy bien la panza “menudo” y se pone a cocer. Se remojan chiles mulatos con muy poca ceniza y se muelen con muchos ajos, unas pimientas y pedazo de pan remojado. Todo lo molido se fríe en bastante manteca; ya que está frito se sazona con un poco de caldo en que se coció el menudo, se pica este y se hecha con garbanzos cocidos y se deja sazonar bien. Si se quiere que quede seco el guiso, se suprime solamente el pan, y los garbanzos se echan en la salsa despues de fritos.

Hay en mi biblioteca un pequeño librito con pasta café oscuro. Contiene una recopilación de *Recetas prácticas para la señora de la casa*, publicado en 1905 por

algunas socias de la conferencia de la Santísima Trinidad, para sostenimiento de su hospital. En él encontramos algunas recetas sobre el tema que nos ocupa: **lengua rebanada**. Se pela en crudo y se hace cecina, se le pone una tela de lomo de puerco, se echa en vinagre con ajos machacados, laurel, sal nitro y pimienta; al día siguiente se enrolla y lía con un cordón para ponerla a cocer en otra agua, con vinagre, sal y pimienta; después de cocida se tiene un día en la prensa para hacer unas rebanaditas delgadas que se adornan con lechuga y rabanitos. Las **orejas de puerco**, a la casera son únicas: Después de escaldarlas y limpias las orejas, se ponen a cocer con cebolla, clavos, zanahoria, tomillo, laurel, sal, pimienta y bastante agua para que queden bien cubiertas. Después de cocidas se dejan enfriar y se cortan a lo largo, en filetes delgados, para colocarlas en una cazuela y cubrirlas con salsa. Finalmente, la receta para **conejo en hígado**; estando desollado y lavado se fríe en manteca con sal y rebanadas de cebolla; en seguida se le ponen alcaparras, hígado cocido, clavo, canela y pimienta, todo molido; ya bien frito esto se le añade vino, pasas, almendras y se espesa con harina dorada en manteca.

La influencia española en nuestra cocina es la que nos ha traído el gusto por los "dentros", gusto que se manifiesta en platillos populares como la **barbacoa de cabeza** que se vende en las esquinas de muchos pueblos de Jalisco, sobre todo en los Altos.

COLIMA Y SU COCINA CRIOLLA

La cocina de Colima ha sido enriquecida a través de la historia por la presencia de hispanos y criollos desde la fundación de la Villa de Colima en el año de 1522, conservando la influencia del Oriente por ser Manzanillo un importante puerto de altura y puerta de entrada de las culturas del otro lado del Pacífico; no olvidemos que de estas costas partió la expedición al mando de don Miguel López de Legazpi para descubrir las islas Filipinas a favor del Imperio español.

Colima nos ofrece platillos de lo que llamaríamos con mayor propiedad la herencia criolla, pues salvo en la parte sur de su pequeño territorio donde se manifestaron las culturas purépecha y coca, los colimenses son de ascendencia criolla española y así lo refleja su comida.

Encontramos en sus recetarios las **albóndigas con chile chipotle**; con salsa blanca que se preparan con huevo, perejil, cebolla y pan molido, y al último queso amarillo. Se fríen en mantequilla y se terminan con leche caliente. En **verde**; con

carnes de res y puerco, arroz, ajo y cebolla y huevo entero. Las albóndigas se ponen a cocer en caldillo de tomates verdes, chiles serrano y cilantro, más aceitunas.

Usan un **arroz a la española** que lleva jamón crudo y chorizo, todo con una picada de jitomate, cebolla y ajos. Como líquido se emplea caldo de pollo. Lo mismo son populares: el **arroz a la jardinera** con legumbres y verduras; **a la paisana** con tocino y pollo, **a la valenciana** con longaniza, morrones y pollo y arroz blanco con espinacas. Continuando con los platos a base de arroz: los hay con **camarones**, con **chiles poblanos**, con **carne de puerco**, con **salchichas** y uno con **plátanos**.

Tienen un **consomé de aguacate** el cual se hace usando consomé de pollo y queso seco. Se sirve caliente. Un **consomé de hígados de pollo** y uno **a la francesa** con cebolla, zanahorias, poro, apio, ajos, pimientas, clavos, crema, chícharos.

En cuanto a carnes, preparan; un **asado** sabroso: con filete de res marinado con ajos y vinagre y luego frito en manteca hasta dorar. Se agregan jitomates crudos y molidos, colados hasta que se cuezan. **Bistecs de puerco con jugo de naranja**; además llevan *coca cola*, cebollas, ajos, zanahorias, calabacitas. Se fríen y se terminan con orégano molido. O **bistecs en adobo**: saboreados con consomé de pollo, y un adobo preparado con chiles anchos, ajos, clavos de olor, pimienta y una raja de canela. Se sirve adornado con anillos de cebolla, lechuga y rábanos.

Carne de puerco en **manchamantel**, **carne en frío a la alemana**, o en frío con salchichas, en chile pasilla o entomatada. **Carne vienesa** que es un trozo de cuete mechado con jamón crudo, frito y dorado. Se agregan agua, vinagre, cebolla, hierbas de olor, pimientas gruesas y se pone a cocer. Se deja enfriar y se rebana colocándolo en un platón.

En cuanto a mariscos; preparan un **caldo jarocho con pescado bagre o huan-chinango**, jitomates, cebollas, chile jalapeño y chile guajillo remojado, molido y colado. Un **caldo marinero con pescado; camarones al horno**; abiertos, cubiertos con mantequilla y horneados.

Un plato emblemático es el **chilayo de puerco**; para lo cual se usa el espinazo, chiles guajillos, tomate verde, arroz molido, ajos y cominos. Es una especie de mole de olla sin verduras.

Gustan los colimotes de los **chiles rellenos**: clásicos con carne molida de res y puerco; de atún, y los **chiles en nogada**. Comen los **chiles rellenos tapatíos**, con sardinas y atún con chícharos, todo mezclado con cebolla picada, jitomate pelados y picados. Se sirven adornados con aguacate y crema.

En cuanto a antojitos: **enchiladas colimenses** rellenas de carne molida y bañadas con un mole de chiles guajillos, ajo, orégano, clavo, pimienta y un poco de azúcar. Se llenan y doblan colocándolas en un refractario, se espolvorean con queso rallado y cebolla finamente picada y se meten al horno. **Enchiladas de chile dulce**; el mole se prepara con chile mulato, chocolate y ajos molidos. Se fríe en manteca de cerdo sazonándolo con un poco de azúcar. Las tortillas se van mojando en el mole bien caliente se llenan con pechuga de pollo deshebrada y crema, se enrollan, poniéndoles encima queso desmoronado y cebolla.

Enchiladas de chipotle; se asan jitomates y se muelen con chiles chipotles, se les agrega ajo, cebolla y yerbas de olor molidas. Se junta todo con huevos crudos y se sazona. En esta salsa se remojan las tortillas y se fríen en la manteca caliente, se llenan con carne deshebrada y queso. Se colocan en un refractario y se hornean.

Enchiladas verdes; se prepara la salsa con tomates verdes y chiles serranos poniéndolos a hervir; se muelen con cilantro, ajo, cebolla y se fríe la salsa en manteca. Se fríen tortillas chicas en manteca, se van mojando con la salsa bien caliente, se llenan con pechuga deshebrada, crema y un poco de sal; se enrollan y se acomodan en un platón, se cubren con queso rallado y cebolla picada.

Hacen un **tamal de cazuela, tamales de ceniza**, al estilo Colima, **tamalitos de piña**. Y **taquitos de elote, de elote y chorizo, taquitos de carne, de col, de chicharrón, de jamón, de jocoqui y de jocoqui y pasilla verde**. De **papas con chorizo, endiablados, entomatados**.

Gustan también de la **lengua de res**: con piña, en **nogada, en salsa de almendras, en salsa negra**, rellena con carne de puerco. Preparan un **lomo relleno** de almendras y pasas; con cerveza, con **coca cola** y con mostaza. En **salsa de cacahuate**, en jugo de naranja y **lomo fingido, regio o serpentina hecho cecina**. Su recetario incluye **pechugas de pollo: adobadas, al horno, en salsa de queso, en pipián. Pollo almendrado, a la española, a la mexicana, a la Nueva Orleans, a la tapatía, a la veracruzana, a la vinagreta, al curry, y al horno con vino tinto**.

Vecino del mar Pacífico, su minuta de pescados es amplia: **pescado en cacerola, a la mexicana, a la veracruzana, a la vizcaína, con crema y morrones, con naranja, con salsa vinagreta, en salsa de aceitunas, en salsa de almendras, en salsa bechamel, en jitomate, en salsa de queso y crema, en salsa tártara, con vino tinto, pescado fingido, huachinango al horno, relleno, en escabeche, tapado**, y muchos más.

Complementan los habitantes de Colima su generosa comida con múltiples dulces, postres, budines, pasteles y capirotadas.

NAYARIT

Y sus cocinas están influidas por sus territorios vecinos y pueden clasificarse en las cocinas indígenas de la sierra, las comidas del litoral y la isla de Mexcaltitlán.

Habitan en el estado; coras, huicholes, tepehuanos y mexicaneros que se esparcen por otros estados que a su vez comparten sus tradiciones. Estas etnias comparten la base de su alimentación: el maíz, frijol, la calabaza y el chile. Lo complementan con ciruelas, papaya, mangos, aguacate, cacahuate, pitaya, nopal, inclusive vainas de mezquite. El litoral es rico en fauna marina que los nayaritas aprovechan y les ha permitido crear platillos de gran valor gastronómico, mientras que la comida de la sierra tiene una aureola de magia, pues para los indígenas pobladores de esa cañada y planicies, es sagrada.

La comida del litoral. Uno de los platos emblemáticos originarios de estas tierras es el **pescado zarandead**, tal como se prepara en todas las palapas a la orilla del mar a lo largo del litoral nayarita. A diferencia de las preparaciones que se acostumbran hacia el sur de Nayarit, el zarandead de este estado descansa en la calidad de la materia prima y no se disfraza con embadurnas de chile colorado y especias. El **aguachile** tradicional (plato originario de Sinaloa), se acostumbra para crustáceos y moluscos; se prepara con chile verde serrano, cebolla morada en plumas, rodajas de pepino y jitomate maduro, jugo de limón y sal. Gustan el **callo de hacha o de almeja** “en ensalada” que no es otra cosa que cebolla morada, pepino, aguacate, chile serrano y jugo de limón. Preparación que también se hace con camarones. Son populares los ceviches: camarón, pescado (de preferencia sierra). Los ingredientes son similares a las preparaciones anteriores. Sin embargo, tienen los nayaritas un **ceviche de camarón seco**, que se prepara triturando el camarón seco; zanahoria y pepino rallado, jitomate, chile serrano y jitomate en cubitos y cilantro. Al final se le exprime limón fresco.

Son sabrosas las **empanadas de camarón**, fritas que se ofrecen en todas las palapas a la orilla del mar y en restaurantes urbanos. Son rellenas de un guiso de camarón y se acompañan con una salsa verde con aguacate. Cocteles, tostadas, ensaladas, son populares en la comida nayarita. Todo acompañado con la salsa

nacional: Huichol; una salsa amable que pico sólo lo necesario para sabrosear el marisco. En la zona de La Cruz de Huanacaxtle son famosos los **ostiones en su concha** y cada año se celebra un festival para honrar tan delicado manjar. **Camarones a la diabla; al ajillo, chocolate, rancheros**, se comen por todo el litoral.

Platillos emblemáticos lo son: el **paté de camarón fresco, de camarón seco** y el **tamal botanero de camarón seco**. El camarón seco mismo es un producto emblemático y es de excelente calidad. En casa se utiliza para el **tradicional caldo de camarón**.

En el renglón de sopas y caldos encontramos en el recetario nayarita las siguientes: **taxtihuil con camarón y nopales**; se trata de un plato originario de la isla de Mexcaltitlán y se come también con mariscos. De la misma isla son famosos los **sopes de ostión**; antojo que se pudiera imaginar de simple manufactura, pero es en realidad una preparación barroca. La **sopa de mariscos y pescado**, que se guarnece con un salpicón de verduras frescas en cubitos: cebolla morada, pepino, chile verde y jitomate. El **caldo de pescado**, para lo cual hay una amplia selección en los mares frente a la costa nayarita.

En cuanto a frituras se comen las **flautas**, una vez más, de camarón, las **chivichangas**, oriundas de Sonora, pero aquí rellenas de ostiones. El **pescado frito**; pequeño y de ración individual para lo cual se prefieren los huachinanguitos o mojarras. Cruzando el río Ameca que dividen los estados de Nayarit al norte y Jalisco al sur; en la playa de Boca de Tomates se sirve el **pescado frito en medallones**; plato que es de una exquisitez única pues el dorado exterior combinado con lo jugoso de la carne interior lo hace diferente. Lo sirven con una salsa de chile de árbol asado con aceite de oliva, frijoles de olla y tortillas calientes.

El camarón, crustáceo que se da bien en una zona al norte del estado, es un ingrediente popular, pues además de lo descrito hasta ahora también sirve para rellenar **tamales de picadillo de camarón o barbones** al estilo de Sinaloa, al norte.

Otro platillo emblemático es la **lisa tatemada**, se encuentra en todas partes; desde la capital del estado, Tepic, hasta las múltiples palapas de las playas de Platanitos y vecinas. En Nayarit se sarandea —o asa a la leña— casi todo lo que se mueve y sale del mar; ostiones, pescados, tacos de lisa, de frijoles.

La comida de la sierra. La comida de los indígenas huicholes, coras y demás etnias es una comida de subsistencia y así sorprende que tengan un plato que en otras

latitudes lleva el mismo nombre, pero es cosa diferente: el **matahambre**; plato que se acostumbra en las pampas argentinas y se prepara con un corte de la res que bien pudiera ser la falda. Aquí se trata de una composición sencilla: bolitas de masa de maíz en una salsa de tomatillo verde y queso adobera. Tienen moles y pipianes que preparan con pollo y un sello especial y característico. Usan el chile guajillo de preferencia y para lograr picor la cola de rata. Tienen una **sopa de hongos** que hacen con un espécimen nativo de gran tamaño que también lleva queso adobera seco.

Hacen unas **enchiladas coras** que rellenan de queso y sirven con una salsa de chile guajillo; se coronan con cebolla morada rebanada. Tienen coras y huicholes un **tamal ceremonial** que rellenan con frijol. La característica de este tamal es que no lleva grasa por lo que se cree que viene de la era prehispánica.

De las zonas urbanas acostumbran las **albóndigas** de carne de res y cerdo, en un caldillo tradicional. Tienen un **asado de pollo**, que al igual que los asados de la zona desértica no son asados, si allá son guisos, en este caso se prepara en olla donde se termina con una especie de mole ligero. Gustan de la **birria** que preparan con carne de res hervida y bañan con una salsa de guajillo, jitomates, cebolla, vinagre y especias. Similar a otras partes del país prefieren los **chiles rellenos con queso**; la **carne deshebrada** y la **carne con chile**. Sin embargo, ofrecen unos **chiles rellenos de camarón**, en frío, sin capear, sin salsa.

Otros platillos típicos de las cocinas del Bajío y el Occidente del país, también encontraron acomodo en la cocina nayarita: el **espinazo de puerco con verdolagas**, la **lengua de res en salsa verde**, el **lomo relleno**, el **pollo de plaza** como en Morelia, con papas fritas, pero sin zanahorias y el pollo almendrado.

Preparan **ates**, **capirotada**, **pasteles** y **tamales dulces** y son dueños de una bebida histórica y tradicional en buena parte del país: el tejuino.

SINALOA

Hacia el sur —del estado de Sinaloa— se encuentra la lengua de tierra que forma la planicie costera noroccidental, al pie de la Sierra Madre Occidental, habitada por los indios mayos, coras, huicholes y tepehuanes. A lo largo de la costa habitan mestizos mexicanos, colonos asiáticos y emigrantes europeos. En su comida la tortilla de maíz convive con la de harina o con el arroz. El plato fuerte es por lo general carne de res, o bien **huacabaqui**, guiso mayo confeccionado a base de

costillas saladas con frijoles y cebolla, o el **chilorio** que es la carne de cerdo adobada con salsa de chile colorado y pimienta. Abundan los **tamales de puerco y ejotes**, el **pollo asado a la parrilla**, los **tacos mochitecos**, los **sinaloenses** y la **machaca**, también de res, pescado o camarón.

Los marinos comen los **percebes** y las **almejas**, el **callo de hacha**, el **caldo sudador**, los **camarones**, los **ostiones al horno**, la **langosta en mantequilla**, la **sopa de mariscos**, acompañados de **frijoles puercos** que llevan chorizo.

Sinaloa vivió aislada del resto del país por siglos. Los primeros españoles llegaron acompañados de nahuas y tlaxcaltecas que trajeron consigo sus propias costumbres de comer. La comida de Sinaloa es un fruto de la imaginación y el aislamiento. La **carne seca del venado** o de la res era una necesidad. Igual el **piñole de flor** o el **piñole buzo**, o el **aguachile que acompaña al tasajo**. Su forma peculiar de cortar la res; sólo en Sinaloa se corta el filete como “**cabrería**”, es decir, con el hueso y la grasa. A los ingredientes indígenas se sumaron la sazón y los ingredientes que aportaron los españoles.

Como todas las regiones de México, Sinaloa aporta sus antojitos: **enchiladas de suelo**, con pollo deshebrado y legumbres como relleno de las tortillas de maíz, dobladas, coloreadas con chiles anchos. Las frescas **tostadas de ceviche de lobina**, las **gorditas con chilorio**, frijoles, queso y crema, o los **tacos de lengua** con calabacitas, chorizo y queso. Las **pescadillas** y las **empanadas fritas de marlín**. Hay **tamales tontos**, que no llevan relleno. Los colorados, de maíz cacahuazintle y palo de Brasil para teñir, que tampoco se llenan. Famosos los **tamales barbones**, llenos con camarón pelado, pero con la cabeza y barbas. **Tamales de piña, dulces de frijol, tamales de tortillas**, en una profusión de imaginación y sabor.

Se come el caldillo Sinaloa, el cocido, y el pozole de espinazo de cerdo. La **sopa de chile**, el **caldo de camarón** y el **caldo michi**, la **crema de garbanzo con chipotles adobados**.

Son famosas las **tortitas de hueva de lisa**, el **chicharrón de pescado**, el **pescado zarandead** y los **chiles rellenos de jaiba**. De influencia china: el **pato en salsa de lichis** y el **pescado chino**.

Tiene la cocina sinaloense un **asado de cerdo** parecido al regiomontano; de lomo, con chiles pasilla, tomates, vinagre y orégano. El **chilorio** ya mencionado y sus inmejorables camarones preparados de múltiples maneras.

Las cocinas centrales del Bajío

GUANAJUATO

Se ufana de sus artes gastronómicas con una comida fuertemente influenciada por las cocinas originarias y productos españoles. Su territorio, generoso en metales preciosos durante la Colonia le generó riqueza y nobleza a ciudades como el Guanajuato colonial que ahora admiramos. La alegría y los encantos de la comida guanajuatense, los descubren pronto, deslumbrados los viajeros que llegan de las áridas zonas norteñas. José Vasconcelos admirado del paisaje que cruza el ferrocarril que lo trajo de las zonas fronterizas de Coahuila, exclamó: "Los atractivos que va regalando a los viajeros el ferrocarril que los aproxima al centro del país".

En cada parada consumábamos pequeñas compras. Abundaba la tentación en forma de frutas y golosinas. Varas de limas y cestos de fresas o de higos y aguacates de pulpa aceitosa; cajetas de leche en Celaya, y camotes y turrones de espuma blanca y azucarada. No alcanzaba el tiempo ni el dinero para elegir. Los vendedores de comestibles ofrecen también a gritos tacos de aguacate, pollo con arroz, enchiladas de mole, frijoles, cerveza y café (Vasconcelos, 1935).

Un viejo recetario elaborado y publicado por doña Josefina Velázquez de León en 1959, *Cocina de León Guanajuato* —recetas auténticas de la cocina regional—, recopiladas por un grupo de señoritas de la ciudad de León, Guanajuato, nos ofrece una visión de la cocina de esa parte del país, y así encontramos:

Un **mole verde** exquisito; preparado con gallina como se acostumbraba en aquellos tiempos; con chiles poblanos, bolillo y tortillas para espesar, semillas de calabaza, tomates verdes, hojas de lechuga, pimientas, clavos de olor y orégano de castillo. O un **mole castellano** (hecho con guajolote; como se acostumbra antes) chile ancho, piñones, avellanas, nuez, pan de huevo duro para espesar, y hojas de aguacate para perfumar. El **mole de olla** es tradicional de la altiplanicie, sin embargo, aquí encontramos una versión interesante: espinazo de puerco, xocostles, chile colorado, pasilla; ajonjolí, cebolla, jitomate, ajos y hojas de cilantro, clavos de olor, y sal y pimienta.

El espinazo se pone a cocer con agua, hojas de laurel, yerbabuena, pimientas, xocostles y ajos. Para la salsa se desvenan y lavan los chiles y se fríen en mante-

ca junto con el ajonjolí. Se muele todo y se le pone el caldo del espinazo. En una cazuela se fríen la cebolla finamente picada, jitomate asado y colado a donde se añaden los chiles molidos y se deja freír. Se agrega más caldo del cocimiento del espinazo y se pasa todo a una olla limpia y se ponen los xoconostles rebanados y el espinazo cocido. Se deja sazonar a fuego lento.

Hay unos **riñones con salsa de piñones**: limpios y sin grasa, se cocinan en jugo de naranjas y al reducirse el líquido, se agrega una salsa de jitomates asados y molidos con tortilla dura, pasas sin semillas, chiles jalapeños, perejil, bolillo rebanado, piñones y un poco de vinagre, todo guisado en manteca de cerdo. Al final se añade jerez y se sirven con hojas de lechuga y aceitunas. **Chivito al horno**: un animalito limpio se unta con cebolla molida con jugo de limón, sal y pimienta. Se deja en el refrigerador por tres días. Para hornearlo se unta de mantequilla, se coloca en una charola y se mete al horno hasta que esté suave. Se sirve con una salsa de chile pasilla, tomates verdes, cilantro y pulque.

Preparan unos **chiles poblanos rellenos de sardinas** y otros de picadillo, así como unas **rajitas con leche**; se pone mantequilla en una cazuela para acitronar cebollas rebanadas y rajas de chiles poblanos previamente desvenados y despejados. Una vez fritos se agrega leche y caldo de pollo o res; queso fresco a que se deshaga. Se deja espesar el caldillo y se sirven con más queso desmoronado encima. Gustan de comer **empanadas de carnitas** cuya masa de maíz se combina con harina y con papa cocida y prensada con la cual se hacen pequeñas tortitas. Se llenan con carnitas de puerco deshebradas y fritas con cebolla picada y chiles verdes desvenados en tiritas, con esto se llenan las tortillitas. Hacen unos **tacos guanajuatenses dorados**, que llenan con barbacoa, queso fresco y comen con salsa verde de tomatillos y chiles verdes con cebolla, cilantro y ajo. Tienen unas **enchiladas originales**: se desvenan chiles anchos, se doran y se ponen a remojar en leche, se muelen junto con yemas de huevo cocidas y queso fresco. Todo se fríe en manteca de puerco. Las tortillas se pasan por manteca caliente y se llenan con cebolla picada, papas cocidas y queso fresco; con esto se llenan las enchiladas. Se colocan en un molde, se cubren con la pasta de chile para hornearse. **Taquitos de chile mulato**; los chiles se desvenan y se asan en el fuego, se ponen a remojar en leche y una vez suaves se muelen con sal y pimienta, se agrega huevo y se revuelve bien; se mojan las tortillas en la salsa, se fríen en la manteca y se llenan con queso fresco enrollándolas. Hay unos **pañuelos de don**

Porfirio; se emplean chiles anchos y pasilla, y jitomates para preparar una salsa como para enchiladas. Se agregan huevos enteros bien batidos en la salsa en la cual se remojan las tortillas, se fríen en una cazuela con manteca y se doblan por mitad poniéndoles queso rallado encima.

Entre los antojitos resaltan; los tamales de acelgas, los tacos de nata, las enchiladas chinitas, las quesadillas antiguas. Entre las sopas la de hígado con jamón, la **sopa de aguacate;** con caldo de pollo, jugo de tomate, laurel, clavos y azúcar. Añadido de un puré de aguacate y jamón. Se deja hervir y se sirve caliente con rebanadas de aguacate. El **chileatole;** una sopa con elotes, espinazo de cerdo, tomates verdes, epazote, cilantro, espesado con harina. El clásico **puchero** que otras partes del país llaman caldo de res o cocido. Aquí se hace con carne de cerdo, chamberete de res, jamón crudo, tocino, alubias, papas, zanahorias, jitomates, ajos, nabos, cebolla, chorizo, morcilla y col rebanada. El plato se asemeja más a una olla o cocido madrileño. Tienen también un **caldo michi**, platillo tradicional que se prepara con pescado bagre y en este caso con chiles anchos y cascabel; legumbres y hierbas. La abundancia de vasos lacustres permite a sus pobladores una cocina de agua dulce: ranas y bagres; así ofrecen: unas **ranas con recaudo;** se hierven en agua a la que se añade cebollas, jitomates y chiles verdes picados. Se espesa con un poco de masa y se sirve. Hay un **bagre rebosado**, un **chile capón relleno con bagre y bagre al horno.**

En el renglón de aves sus preparaciones son parecidas a las del Occidente del país con un **pollo en huerto**, **pollo almendrado y gallina en salsa de almendras.** Un **pollo en salsa de uvas** que se prepara con las pechugas en una salsa blanca cremosa. Preparan un **cuñete con guajolote** con una salsa de perejil, cebollas y ajos fritos, especias y hierbas de olor. Es típico el **pato al lodo:** se limpia el ave y se escurre su sangre sin quitarle las plumas. Al día siguiente lavar bien y se llenar con hierbas de olor y xoconostles. Formar una bola con lodo, cuidando que el pato quede en el centro de ella y cocinar en brasas de leña, durante dos o tres horas. Dejar enfriar un poco y con un golpe fuerte romper el lodo a que quede al descubierto la carne del pato. Las plumas quedan pegadas al lodo cocido.

Gustan en Guanajuato del **lechón horneado**; del **cabrito al horno** y del **lomo de puerco.** Llaman **mitre** a un plato a base de carnero, gallina, carne de puerco, que cocinan envueltas en pencas de maguey en vaporera, que luego bañan con pulque y sirven con chiles jalapeños.

Otro plato típico es la **barbacoa y montalallo a la manera de Chipilo**: se sacrifica un borrego o chivo adulto con un día de anticipación; las vísceras se lavan y reservan para llenar el estómago. Se cuecen chiles anchos y cascabel y se muelen con cebollas, ajos y hierbas de olor, hojas de aguacate, pimienta y consomé granulado.

El animal se corta en trozos y se cubre con la salsa; se pone en una vaporera con agua; se coloca una capa de pencas de maguey, una de carne y otra de pencas, alternando y al final colocar la panza con el montalallo (las vísceras cortadas en pedacitos). Tapar y dejar cocer.

AGUASCALIENTES

Muchos de sus platillos regionales los comparte con Jalisco, ya que en el pasado formaba parte de esa entidad. Entre ellos podemos mencionar la **birria**, el **pozole**, el **menudo**, el **caldo de res**, la **barbacoa**; sin dejar de mencionar el **arroz colorado**, los **adobos**, **moles** y **pipianes**.

Un plato que comparte con las cocinas del desierto y su vecina Zacatecas, es el **asado**; un guiso con carne de cerdo, adobo colorado y especias en el que sobresale el comino. No son ajenas las **carnitas de cerdo**, las **manitas en vinagre** y la **birria**, **chiles rellenos** y son famosas las **enchiladas rojas o verdes**, las **gorditas**, **yescas** y platos mineros.

Es curioso encontrar entre sus bocadillos preparaciones como **dedos de hígado**, que se prepara cociendo el hígado con cebolla y sal; molido con la crema necesaria para formar una pasta, sazonada con mostaza moldeándola luego en forma de dedos. Se rebanan jitomates grandes y sobre cada rebanada se colocan dedos de hígado; se cubren con crema sazonada con sal y pimienta y se espolvorean con perejil picado.

Entre las sopas emblemáticas se encuentra una **sopa salvadora**, para lo cual se prepara un caldillo con jitomate asado, molido con cebolla y colado. Se agrega caldo, sal y pimienta y se deja hervir. Se muele queso fresco con un par de huevos, harina y sal. Se pasa esta masa por el prensa-papas a que salgan gusanitos que se dejan caer en el caldillo. Se deja hervir y se sirve. Tienen una **sopa de hule**, que no es otra cosa que un caldillo de jitomate asado, cebolla y ajo saboreado con un poco de vino tinto y espesado con harina dorada al principio. Se prepara un flan con claras batidas, yemas de huevo y harina. Se hornea y una vez cocido se parte

en cuadritos que se ponen en la sopera para después agregarles el caldillo. Una **sopa de hígado**; en una cazuela con manteca se fríe harina, cuando empieza a dorar se agrega jitomate asado, molido con cebolla. Se añade el hígado cocido bien molido y disuelto en el caldo en que se coció y bien colado. Se sazona con sal y pimienta y se deja hervir hasta que espese. Se sirve con pan cortado en cuadritos y dorados en manteca. Hay una **sopa de menudo y vino tinto**: se cocina el menudo bien limpio con cebolla, hierbas de olor y sal. Una vez cocido se saca y se pica en trocitos pequeños. Mientras tanto se prepara un recaudo de jitomates asados, molidos con cebolla y colados; se agrega el caldo del menudo y la carne picada. Se deja hervir. Se agrega perejil picado y se vacía a la sopera que ya tendrá un poco de vino tinto. Se sirve bien caliente. Otras sopas usuales son: **sopa de arroz con elote**, de **macarrones a la crema**, **sopa seca verde** que se prepara con coditos de pasta, mantequilla, queso rallado y chiles anchos verdes asados, desvenados y despellejados, molidos con sal y cebolla. Se mezclan con leche, y en un molde se hornean y gratinan con el queso.

Emblemático es un **tapado de pescado**: entero se pone a cocer con cebollas, yerbas de olor y agua suficiente, cuidando que no se desbarate. Ya cocido se parte en trozos chicos. Se pelan jitomates blanqueados en agua y se cortan en ruedas, al igual que papas cocidas y calabacitas. Se hace lo mismo con un par de perones a los que se les habrá quitado el corazón y la cáscara. En una budinera grande engrasada con manteca, se ponen capas de pescado, de jitomate, papas, calabacitas, aceitunas, chiles en vinagre y el perón, debiendo ser la última capa de pescado. Se hornea y listo.

El **turco**, que es una preparación ancestral y se prepara en muchas partes del país, aquí se hace uno llamado: **turco de arroz**. Se hace una mezcla de arroz cocido, claras batidas a punto de turrón, yemas y azúcar. Por separado se prepara el picadillo con cebolla picada frita en manteca caliente, se agregan carnes de cerdo y res molidas y mezcladas, jitomate asado y molido, pasitas de uva y acitrón picado, sal y un poco de azúcar. Se deja hervir hasta que se sazone y espese.

En un platón refractario untado de mantequilla se pone la mitad de la mezcla de arroz, después el picadillo y el arroz restante. Se mete al horno y cuando se cuaja y tome un bonito color dorado se sirve.

El **pollo estilo Aguascalientes**; el ave limpia se pone a cocer en piezas con cebollas y ajos, zanahorias y sal. Ya cocido y escurrido se meten las piezas en una

salsa de jitomate y se fríen en manteca muy caliente, al mismo tiempo que papas cocidas y rebanadas. Se tapa la cacerola y se deja cocinar hasta que todo está bien frito, se vacía a un plató se baña con la salsa, se adorna con papas fritas y chorizo en trozo, unos chiles en vinagre y se adorna con hojas de lechuga antes de servir.

Hacen un **mole verde de guajolote**; el guajolote se parte en piezas y se pone a cocer con una cebolla y sal. Se tuestan piñones, cacahuates y ajonjolí; se muelen nueces con clavos de olor, canela y pimienta; se desvenan y remojan chiles verdes poblanos y muelen en crudo con los piñones, cacahuates y ajonjolí ya tostados. En manteca se fríen nueces molidas junto con especias, se agrega la mezcla de chiles molidos con los demás ingredientes, ya que están bien fritos se agregan las piezas de guajolote y caldo en que se cocinó el ave, se deja hervir hasta que todo se sazone bien y la salsa espese.

El **asado** es un plato que se prepara en todo el territorio desértico del norte del país; la versión de Aguascalientes es la siguiente: se mecha un trozo de aguayón con trocitos de tocino, se fríe muy bien en manteca de cerdo. Una vez dorado se agrega un recaudo de jitomate asado y molido con cebolla. Al resecar se añade agua caliente, yerbas de olor, sal y pimienta; cuando la carne esté suave se ponen papas y zanahorias crudas y peladas. Se deja en el fuego hasta que todo esté bien cocido y la salsa espesa.

La siguiente versión se acerca más a la clásica en otras partes del norte: se pone a cocer un **lomo de cerdo** con vinagre, agua y sal. Se tuestan chiles mulatos, se desvenan, se muelen con pan y especias y se fríe todo. Se agrega el lomo y se deja en el fuego hasta que quede muy espeso. Se sirve con cebolla desflemada.

Pacholes de Aguascalientes: se muele carne de res molida, una vez más en el metate junto con frijoles de la olla sin caldo, chiles verdes crudos, ajo, cebolla y sal; se van sacando los pacholes, se espolvorean con harina y se fríen en manteca. Se fríen ligeramente tortillas en manteca; entre cada dos tortillas se coloca un pachole, se sostienen con dos palillos y se colocan en una budinera para meterse al horno. Se sirven cubiertas con crema con sal.

Gustan de la lengua de res y tienen un plato llamado: **lengua enrollada con ensalada de jícama**; a la lengua se le quita la piel, se hace cecina lo más delgada posible, se unta con sal nitro y se deja en el refrigerador un par de días. Un lomo de puerco abierto, hecho cecina, se marina en jugo de naranjas y sal. También se deja en el refrigerador por un par de días; pasado ese tiempo se extiende la

lengua sobre la mesa, se le pone encima el lomo y se enrolla todo junto muy apretado; se amarra con un cordón, se pone a cocer con vinagres y vino tinto, yerbas de olor, sal y suficiente agua. Una vez cocida se escurre y se prensa durante doce horas. Para servirse se corta en rebanadas delgadas que se colocan en un platón. En el centro se pone una ensalada hecha con jícamas cocidas en agua y sal y rebanadas muy delgadas, sazonadas con mostaza, aceite, vinagre, sal y orégano. Tienen otra **lengua en frío, lengua tapada, lengua en almendrado, un pastel de lengua en gelatina, manitas de puerco moldeadas, lomo en cuñete, lomo relleno de ciruelas y jamón, lomo rosa en frío**. Preparan una **barbacoa de olla, cabrito al horno, liebre envinada**.

Una receta curiosa son los **nopalitos chiquis rellenos**; se cuecen nopalitos enteros con cebolla y sal. Se lavan y secan muy bien; se unen de dos en dos nopalitos poniéndoles en el centro sardinas desmenuzadas; se pasan por harina y huevos batidos, se fríen en manteca y se sirven con una salsa de chiles anchos y pasilla. Gustan de unos **rollitos de acelga con longaniza, frijoles verdes en chile verde, rollo de elote con chile y queso** y una selección de "antojitos": **enchiladas de olla, rojas, rojas con nata, verdes, chilaquiles, taquitos, sopes, pozole verde con elote y carne de puerco, quesadillas horneadas, cueritos en vinagre** y una gran cantidad de dulces y postres.

QUERETARO

Aludir a Querétaro es trasladar la memoria a ese lugar de nuestra geografía nacional que siempre ha sido un cruce de caminos; rutas que llevan al norte desértico y al occidente fértil con su Bajío generoso. Desde los tiempos que registra la historia la región fue habitada por etnias chichimecas y otomíes, cuna de la cocina autóctona que aún se manifiesta en sus platos mestizos. A la llegada de los conquistadores españoles, con su séquito de religiosos franciscanos que fundaron misiones en la Sierra Gorda para salir de ahí a la conversión de los indígenas de todo el noroccidente, la península de Baja California y la Alta California misma.

La ciudad de Querétaro siempre fue rica y señorial, pues ahí se asentaron españoles y criollos, que además de su obra arquitectónica le dejaron usos y costumbres peninsulares que influyeron en mucho a la gastronomía local.

Las visitas en Querétaro al Corral de Comedias donde se representaban cada noche obras de los clásicos españoles del siglo de oro y se servían embutidos,

quesos y vinos de la región, era una reminiscencia de esa influencia colonial que se fue para dar paso a las cocinas del México moderno.

En parte centro y en parte occidente de México, el Bajío se ha considerado el granero de México por la calidad de su tierra negra y la regularidad de su clima. Su mestizaje se manifiesta en la preferencia por la carne de puerco. En 1531, consumada la conquista del Imperio azteca, el cacique otomí Nicolás de San Luis Montañez, aliado de los españoles, convirtió Acámbaro en su centro de operaciones para la conquista de lo que ahora es Querétaro.

De los abundantes ríos y altas sierras proceden los peces, ranas, acociles, ajo- lotes, pumillas, codornices, dorales, tórtolas, pajarillos de cañuela, liebres; frutas como el tomatl, el ahuacatl, las flores de xempoalxóchitl y la calabaza que empe- zaron sus relaciones con los cazos de cobre y las cucharas de madera, la grasa del recién llegado cerdo y las sartenes con sofritos de ajo y cebolla, salpicados de sal y chile.

Fresca en la memoria del paladar ha quedado las deliciosas experiencias culi- narias degustadas en la ex hacienda de Jurica a unos kilómetros de Querétaro: las **pencas de nopal rellenas** y asadas a las brasas, la **salsa “cachetona”** preparada con chiles de árbol y guajillo, la de **aguacate**, la **negra con chile pasilla** y el **chir- mole de chile ancho y achiote**. Entre los antojitos recordamos: **tacos de revol- tillo**, que son huevos revueltos con chiles cascabel tostado y jitomate. Los **tacos viajeros**; claras de huevo con chiles cascabel tostados para llenar las tortillas. Las **gorditas de frijol**, de chile ancho o las tostadas de arriero que se hacen con masa martajada y manteca de cerdo, tostadas sobre el comal.

Entre las sopas características de esta región encontramos; la **sopa de torti- lla y frijol**, que lleva tocino, queso añejo, frijol negro, epazote, chiles serranos y cebolla. La **sopa de habas**; secas y peladas, aceite de oliva, jitomate, cebolla y cilantro, nos hace recordar una sopa similar degustada en la Ciudad de México que se prepara con sofrito de cebolla y ajo el cual se agrega a las habas cocidas, se muelen con consomé. Se sirve con camarones cocidos y pelados, cilantro picado y unas gotitas de aceite de oliva. El **mole de olla**, plato que se sirve en todo el territorio otomí: con pecho de res, legumbres, xoconostles, chile pasilla y epazo- te. Un plato de influencia del Altiplano son los charales en adobo, mismo que se prepara con chiles ancho, cascabel, y verde poblano con tomates, se incorporan papas en cuadritos.

En cuanto a platos fuertes destacan: el **pollo con garbanzos y azafrán** que se prepara con manteca de cerdo en un sofrito de cebolla, ajo y jitomate. O el **pollo al cuñete** con jitomate molido, cebollas moradas, mucho ajo y vinagre, además de jugo de naranja. La **pollocoa** es un platillo típico y delicioso de estas tierras; el ave se enhila la víspera con un adobo de chiles mulato y ancho con almendras. Se envuelve en hojas de elote, se le agrega más adobo y se envuelve para cocinarse al vapor. Para los días de fiesta se prepara un **mole verde** de antología: se hace con pollo o cerdo, lo importante es el mole que lleva chiles poblanos, tomates verdes, plátano macho y se espesa con bolillo y tortilla fría, ajonjolí, almendras y cacahuetes. Se saborea con pasitas, anís, canela y se licúa con el caldo en que se cocinó el pollo.

De la cocina del desierto se adoptó el **cabrito en pulque** que se adereza con chile pasilla, tomate verde y pulque. El animalito se marina con el pulque, y con el mismo se licúan tomates y ajo con consomé de pollo. Untar el adobo y hornear. Igual el chivo tapeado; que en realidad es un animal joven que se adoba con chile ancho, orégano, ajo y vinagre y se cocina al vapor. La **sangre de chivo guisada**; la sangre se cuece en una cazuela hasta cuajar. Freír el menudo del cabrito en pedazos chicos, en una cazuela con manteca, agregar un recaudo de tomates verdes, jitomates, cebolla, ajos y comino. Al final agregar la sangre desecha con las manos y freír bien. Son apreciadas las **chulirrajas**; chuletas de puerco aplanadas, doradas y agregarlas a una salsa que se prepara con cebollas en rodajas, ajos, jitomate picado y chilacas en rajas.

Las cocinas del Altiplano

La comida del Altiplano de México que comprende una amplia zona que se difunde en las delegaciones de la Ciudad de México y los estados de México e Hidalgo representa una fusión de cocinas con fuertes acentos étnicos locales, e influencia de todo el país. Aun así, es posible distinguir platillos propios.

En los años sesenta y setenta del siglo pasado, residiendo en la capital tuvimos la suerte de disfrutar infinidad de ocasiones los hermosos valles que rodean la gran ciudad: La Marquesa, el Desierto de los Leones, el valle de Toluca, las lagunas de Zempoala y otros. En aquellos años pocas gentes se aventuraban por esos rumbos alejados de la gran urbe. Nuestros hijos, pequeños como eran disfrutaban

de arroyos de aguas cristalinas y frías; de los montes y brechas y sobre todo de la naturaleza en soledad. Algunas "Marías" como se les llamaba a las indígenas que bajo la sobera de algún árbol encendían su leña y sobre un comal de lámina cocinaban unos deliciosos **"tlacoyos"** de hongos, chorizo, papas, chicharrón... o mera salsa martajada de chiles secos. La áspera textura de la masa molida en el metate permanece en el recuerdo junto con la variedad de rellenos: habas verdes, quelites, frijoles quebrados, etcétera.

En la memoria del paladar subsiste el sabor y la textura de la **cecina de Yecapixtla** que desayunábamos en el "Cuatro Vientos", sobre la carretera libre a Acapulco justo pasando Cuernavaca, o la primera vez que nos encontramos frente a un enorme **taco de escamoles**, en casa de un amigo en la ciudad de Pachuca. La impresión de ver "marchantes" comer tacos de **"jumiles vivos"** en el mercado de Toluca; pequeños animalitos que escapándose de la tortilla envuelta trataban de huir por el cachete del comensal sólo para ser atrapados y engullidos con deleite profano. Un lujo para sibaritas criollos era encontrar en el mercado de Cuernavaca altas pilas de cecina de res hecha con diferentes cortes y vendida a diferentes precios.

En aquellos años la ciudad no era tan grande y recuerdo que alguna vez me propuse visitar todos y cada uno de los restaurantes "de calidad" que hubiese en la ciudad; desde luego jamás alcancé ni la mitad de la meta. Los restaurantes se abrían con mayor rapidez que la que yo necesitaba para contarlos. De feliz recuerdo es "La Fonda del Pato" que se ubicaba atrás del hotel Hilton de Reforma e Insurgentes; largas mesas de madera y bancas rústicas acomodaban a los comensales para disfrutar la especialidad de la casa: el **pato en pipián verde**. Son inolvidables también los **tacos de carnitas** de Los Panchos, en la colonia Anzures muy cerca del hospital Inglés que después en el olímpico año de 1968 se convirtió en el hotel Camino Real de la Ciudad de México. Bella y señorial ciudad la de entonces, con tranvías que iban lo mismo a Xochimilco en el sur que a la Villa de Guadalupe en el norte de la ciudad.

Las tortas tenían entonces supremacía sobre los tacos: **tortas de milanesa, de pavo, de pollo en pipián, de bacalao, de mole, de chorizo, de panela**, preparadas en "teleras" frescas y aderezadas con aguacate, jitomate, cebolla y fruta en vinagre o chipotles adobados.

En aquellos años la gastronomía española era la favorita en los estratos sociales alto y clase mediero; los casinos Español, Vasco, el Centro Gallego, el Asturiano y otros, competían entonces con ventaja sobre los pocos comederos franceses y poquísimos italianos. Las cantinas que devinieron restaurantes con los años eran famosas por sus botanas: en el Correo Español y la Única de Guerrero; el Hórreo frente a la Alameda y Sobia en el centro se disfrutaba un **cabrito al horno**, al estilo español, de antología. La Opera era una cantina de postín; las Rejas de Chapultepec ubicada a un costado del parque sigue siendo famosa por su surtido de bebidas de todo el mundo y su comida “fusión de española y mexicana”.

Harlar de la cocina de la gran ciudad es hablar de las cocinas de México y de muchas partes del mundo, pues lo internacional, incorporado a lo mexicano, tiene presencia a través de restaurantes de muchas nacionalidades, como corresponde a una ciudad capital importante. La comida mexicana, afirman algunos, es cocina de antojos y de golosos; es la *fast food* autóctona inventada antes de que los europeos pisaran estas tierras.

Piedra angular del guisar y el comer de mexicanos es la salsa, clave del alma de cualquier cocina. La variedad de la salsa mexicana da lugar a un desfile fastuoso; con ellas en la mesa se inicia la comida. La salsa mexicana cuenta, a partir de sus chiles, por lo menos con siete líneas o familias: las **salsas frías** —mexicana, verde cruda y asada, ixnipec, etc.—, los **adobos**, los **pipianes**, los **clemoles o tetlmoles**, los **chirmoles**, los **manchamanteles** y los moles de todos los colores.

No habría que olvidar los **pambazos con su chorizo** y las **tortas de tamal con atole**, para las mañanitas frías. Los tamales de mil formas y rellenos y los “*quelitl*”: verdolagas, quelites, quintoniles, huazontles preparados en tortitas rebozadas en huevo y aderezadas con salsa de jitomate. El **revoltijo** o “**romeritos**” merece un capítulo aparte; plato identificado con festividades, lo mismo familiares que religiosas o civiles, requiere de una cocinera mexicana para elaborarse como Dios manda: romeritos, papitas, camarones secos, avellana, ajonjolí, cacahuates, chiles anchos, mulatos y pasilla y chocolate en comunión celestial.

Entre los caldos y sopas típicos de la Ciudad de México disfrutamos lo mismo el **consomé de borrego** que el **mole de olla** o los **caldos de pollo** “de Indianilla”; el **caldo tlalpeño** o el **caldo Xochitl**. La **barbacoa de borrego** tal como manda la tradición de Hidalgo es un platillo regio. El **mole de olla** que debe prepararse con espinazo de puerco, chiles anchos, xoconostles, jitomates, cebolla, ajo y especias.

Los **chorizos toluqueños** —uno de ellos verde con piñones—; la gran profusión de hongos silvestres entre los que sobresalen las morillas que en aquellos tiempos adquiríramos por kilos para secarlas en casa y disfrutarlas todo el año. **Nanacate** —del náhuatl *nanacatl* y *nacatl*: carne—, fue pródigo con sus frutos en las serranías que rodean el valle de Anáhuac; setas, cantarelas, cazahuates, boletinos, cabeza de mono, y hongo bistec, entre otros muchos.

Una experiencia gastronómica mexiquense comienza por rigor en el mercado municipal de Toluca, Estado de México, su capital. Territorio habitado en gran proporción por indígenas nahuas y otomíes quienes imponen su influencia en la comida de una vasta región con clima templado. El platillo indígena por excelencia: los **tamales de maíz** de chiles y tomates verdes, con carne de cerdo o de pollo, o los de **sesos con un poco de lomo de puerco** para dar sustancia al relleno, envueltos en hoja doble de maíz, para cocerlos en la manteca en que se hacen los chicharrones. También es de maíz la base de los antojitos que se ofrecen: **tacos de pueblo** en los que se tejen los sabores del chicharrón con sardinas y charales con una salsa de chiles serranos.

Las **quesadillas de hongos** muy populares; los **escamoles** que se disfrutan en los mercados pueblerinos o la **hueva de algunos moscos y ciertos gusanos**. Los **tlacoyos de maíz verde** con su relleno de frijoles, requesón o habas. De la región son los **quintoniles encebollados** y los **inditos al balcón** que son nopalitos tiernos y entre dos pencas cocidas, se fríe el frijol molido, tras de lo cual se pasa al baño de harina y al huevo batido, para luego freír y servir sobre ensalada fresca.

Se rebozan también los **tallos de acelga** y las **cebollas aztecas**. Abundan los platos con hongos: **hongos en asado** que llevan jitomate, papitas, cebolla, perejil, ajo, y hierbas aromáticas. Los **hongos en chile pasilla** con tomates verdes y ajos, o los **chícharos con hongos** que son deliciosos. Abundan los conejos y las liebres que se preparan “a la cazadora” y el **conejo relleno al horno**, con chícharos, chorizo, zanahoria, mantequilla, tocino, vinagre, vino blanco y hierbas de olor.

Paisaje rico en arroyos cristalinos de agua fría donde se crían las truchas en abundancia y se pueden comer a la orilla de cualquier camino, de diferentes maneras. Entre sus especialidades se encuentran el **carnero asado** con jitomate y chile, el **conejo en adobo**, la **barbacoa de carnero en mixiotes** y desde luego la gran variedad de **chorizos**. El **tuxtepecano** es un guiso único que se prepara con carne de res y de puerco en trocitos, jitomates, tomates verdes, pulque, man-

zanas, peras, plátano macho, ajo, cebolla y chile verde. Como casi en todo el país también se prepara un **manchamanteles** con pulpa de carne de puerco, jitomates, chícharos y ejotes cocidos, chile mulato, vinagre, clavos, piña en rebanadas, camote dulce, todo guisado en manteca de cerdo. Se prepara el **cuñete de pollo** con vinagre y vino blanco, hierbas de olor, ajo y cebolla, o los **pichones** con col blanca, **pancita** de res, zanahorias, laurel y vinagre.

Son famosos los “**moscos**” que es un licor con frutas variadas y se toma como aperitivo o digestivo. Los dulces regionales incluyen el humilde **pinole indígena** con su saborcito a naranja, canela y chocolate. Las **arepitas**, que son unas galletas horneadas de harina de maíz, azúcar y canela, así como las croquetas fritas de elote, servidas con jocoque, crema o requesón; los burritos de maíz con piloncillo; el dulce de elote con leche y vainilla o las “rosquitas coquetas” que primero se tuestan y después se polvean; son de harina de trigo, manteca y azúcar y llevan por dentro un cremoso vaso de pulque. Las dulcerías de mercado están llenas de jamoncillos, turrones, frutas cristalizadas, cabellos de ángel y mil dulzuras más.

HIDALGO

Se encuentra muy cerca de la Ciudad de México, tierra de magueyes, planta que se cultiva desde tiempos remotos por los indios otomíes, nahuas, totonacos, tepehuas y huastecos. Del maguey se obtiene, además del famoso pulque, una delgada piel llamada mixiote que sirve como recipiente para cocinar ciertos platillos al vapor. Las flores del maguey se utilizan para preparar guisados y son apreciados los gusanos que crecen en las plantas.

El pulque que ya se consumía desde antes de la llegada de los españoles a estas tierras, se sigue consumiendo en todo el centro de México, ya sea solo o “curado” con tomate, apio, almendra, melón o cualquier fruta o verdura. Con pulque y chile pasilla se prepara la “**salsa borracha**” que acompaña la **barbacoa** y los **mixiotes**, mismos que hay de conejo, borrego, y en la cuaresma, de **bagre con nopalitos**, chile y epazote, y de **escamoles** —hueva de hormiga—, se preparan en caldos, horneados, en salsas, tamales y como rellenos de tunas y xoconostles. En cuanto a insectos se consumen chacas, chicharras, gusanos blancos de maguey, gusanos cupiches, gusanos eloteros, gusanos rojos de maguey, gusanos de nopal, xamues y tantarrias.

También se consumen otros animales como: los renacuajos o atepocates que se comen fritos, asados o en mixiote, y los conejos se preparan en adobo, enhilados, en mixiote. Los ajolotes antiguamente se preparaban en mextlapiques y en mole de pasilla; las ardillas se guisan en mole de olla o en mixiote.

El horno construido bajo tierra y sellado con pencas de maguey es indispensable para cocinar el **borrego en barbacoa**; carne tierna y jugosa, aromatizada con hierbas. Otro plato emblemático del estado son los **mixiotes** que guiso envuelto en cutícula de penca de maguey. Se prepara el **mormollo**, el **pipián**, la **tlalapa**, el **xagis**, la **xala** y los **nopales en salsa de xoconostles**.

Se come también el **chincoyote horneado**, las **indias vestidas**, **lagartijas en barbacoa o en caldo**, el **menuido** y los **tecocos**.

En la zona de la Huasteca se come el **adobo de cerdo**, ajocomino de chachalaca, los bocoles, el caldo de loco, los chichicuilotes asados y guisados con hongos, el chilahuil, los chiles atekayote, milkahual y sojchile, además las **enchiladas de ajonjolí**, de chile seco, fritas verdes.

Los frijoles con pemuches, la **guilotas almendradas**, el pascal, el queso de guaje, los **moles de boda**, de nopales, el tlapanil y el xocojatole.

Otros platillos importantes son el **mole de olla**, de menudo y el mole poblano, además del **adobo de pescado**, las ancas de rana, los ayocotes con mole, el caldo de habas, la **carne de cerdo con verdolagas**, los frijoles quebrados, la longaniza, la moronga, las sopas de ajo, de habas seca, de malvas y de milpa, las tortitas de epazote y las tostadas curadas.

Entre los antojitos destacan los bocoles, las **enchiladas huastecas**, los esquites borrachos, las gorditas de pinole, los quesos de tenate, los mimingues, los molotes, los pemoles, los tacos mineros, los tapabocas y los tecocos.

En la Huasteca también existe una gran variedad de tamales como patlaches, piltamales, tamales de chantolo, de chayores, de chile frito y de picadillo, xamitl, xojol y zacahuil. Tamales de chícharo verde, de flor de garambullo, de frijol con quelites, de pescado, de zarzamora, serranos y los tamales de origen otomí: trabucos y unguis.

A Pachuca llegaron a principios del siglo pasado, mineros ingleses que trajeron en su bagaje sus propias costumbres, de ello nos quedan los famosos **"pastes"**, especie de empanada rellena de carne que los locales han "saboreado" a su gusto.

Apéndices

Las salsas mexicanas

Como en el resto del mundo el arte de la cocina es el arte de las salsas. Sólo las cocinas muy primitivas no las tienen. En el noroeste de México las salsas han caminado al lado del progreso. Antes de la llegada de los españoles las tribus nómadas que habitaban esa vasta región se encontraban en un nivel cultural equivalente al paleolítico de Europa; nómadas autosuficientes, que vivían de la caza, de la pesca y la recolección. Algunas de ellas sin conocer el fuego, y no todas lo usaban para cocinar. Sin embargo, una de las tribus más evolucionadas fueron los huastecos.

Cabe suponer que estos indígenas no apreciaban las sutilezas de las salsas como las apreciamos en nuestros días. A medida que la agricultura se desarrollaba la comida se enriquecía, especialmente con la aparición de la ganadería y el asentamiento y subsecuente cultivo agrícola. La salsa por antonomasia de las cocinas regionales mexicanas es el **mole** “molli = salsa, en náhuatl”. Fernando Díez de Urdanivia, en su obra *Dichas y dichos de la gastronomía insólita mexicana* nos cuenta sobre el “embarrado”, un lujo gastronómico de la cocina burguesa del siglo XVIII. Según el recetario de doña Dominga de Guzmán, se hacía con chiles anchos tostados, jitomates asados, molidos y fritos en manteca, a lo cual se agregaban alcaparras desaladas, carne, gallina, pimienta, clavo y canela, jamón, chorizos, plátanos largos en ruedas, vino y vinagre, y una vez sazonados todavía se ponían más alcaparras, aceitunas, almendras, rodajas de lima bien cocidas y unas hojitas de naranjo tiernas. Como aquello debía espesar, acababa ofreciendo el aspecto de “embarrado”.

Si pensamos en la **salsa mexicana** por antonomasia (también conocida como salsa bandera) por sus colores emanados de sus ingredientes: jitomate, cebolla, chile verde y cilantro, cada cocina tiene su propia versión. Dado que no existe una receta madre o básica, cada quien alterna las proporciones de los ingredientes a

su gusto o circunstancia. Se pican los ingredientes no muy finos y se mezcla añadiendo un poco de agua. Algunos le adicionan unas gotas de vinagre.

La salsa mexicana cruda es tal vez la más emblemática y popular de nuestras salsas, pero también se prefiere cocida y es la que debería usarse para platillos típicos como los huevos rancheros. Se muele todo excepto las hojas de cilantro, en una licuadora o en el molcajete, agregándole agua y sal. Esta mezcla se pone a freír en una cazuela en un poco de aceite de maíz. Al final se agrega el cilantro picado.

En el Altiplano y en especial en la Ciudad de México es popular la **salsa verde cruda**, que se elabora con tomates verdes, cebolla, cilantro, chiles verdes, un poco de agua y sal. Se muele todo en licuadora o en molcajete, al final se agrega el cilantro picado. Algunos cocineros le adicionan unas hojas de yerbabuena y en otra versión se agrega la carne picada de un buen aguacate, añadiéndole también al final un poco más de cebolla picada.

La **salsa verde cocida**; se usan los mismos ingredientes que para la salsa cruda agregándole aceite de maíz, ajo, y unas ramitas de epazote. De la misma manera se muelen los ingredientes excepto el epazote. Se fríe la salsa en el aceite y se sazona, al final se le añade el epazote y el resto del cilantro picados. Es el aderezo obligado para las enchiladas verdes, nopales y muchos otros platos que piden salsa verde.

De la península de Yucatán nos llega su **salsa yucateca de habaneros**; tiene como base el chile habanero verde o anaranjado o combinados; el jugo de limón agrio, cebolla morada y una pizca de orégano. Se pican todos los ingredientes menos el limón, tomando en cuenta que algunos prefieren usar chiles toreados o asados, otros le quitan las semillas a los chiles y los más valientes se las dejan. Se agrega la sal, el jugo de limón y si se quiere el orégano. Se mezcla todo y se guarda en el refrigerador.

Salsa de chipotle; para preparar esta salsa se muelen en licuadora o molcajete; chiles chipotles, ajo y cebolla con un poco de agua. Se fríe la mezcla en aceite de maíz y se agregan hierbas de olor: mejorana y laurel. Al final se le puede agregar epazote picado.

Salsa clásica de guajillo; se da una ligera tostada a los chiles sin semilla y se blanquean en agua hirviendo. Con la misma agua se muelen en licuadora o molcajete con jitomates, ajos y sal.

Salsa moreliana o de chile ancho; chiles tostados, despepitados y lavados remojados en jugo de naranja hervido. Se muelen luego juntos el jugo, cebolla, ajos, cominos y anís. Se fríe la salsa; se agrega mejorana y laurel. Se deja reducir y se usa para enchiladas de plaza, carnes, etcétera.

Salsa borracha; el chile para esta salsa es el pasilla que se muele junto con ajos, cebolla, jugo de naranja y se termina con pulque y queso añejo. Es la salsa ideal para la barbacoa al estilo del Altiplano.

Los moles: esencialmente son salsas espesas que se preparan con múltiples ingredientes en todas las regiones del país. Desde los más sencillos como el **mole de olla** hasta el barroco **mole poblano**, pasando por los exóticos moles de Oaxaca, Zacatecas y el centro del país. La característica principal es que en los moles se emplean chiles secos de diferentes variedades y orígenes lo cual da como resultado la identidad de cada uno de ellos.

Los pipianes

Un mole pariente del que se prepara con chiles secos es el **pipián**, cuya característica principal es que se hace con: lechuga, hoja de aguacate, pepitas de calabaza, cacahuates, maíz, nueces, pistaches, avellanas, etcétera. Aun cuando en algunas preparaciones se añade algún chile seco colorado. Al igual que el mole tradicional se usa para comer con pollo y cerdo, no así con guajolote. Es una salsa más amable y sutil y se encuentra en una gama de colores desde el verde que emplea hojas hasta el pipián rojo que lleva entre sus ingredientes algún chile seco.

La base saborizante de los moles y pipianes es el caldo en que se coció la carne que va a acompañar el guiso.

Los dulces del país

Las cocinas mexicanas son inconcebibles sin dulces y cada región tiene los suyos; los pacholes se preparan con maíz, manteca de cerdo, yemas cocidas, azúcar y canela. Se cocinan sobre comal de barro. Su nombre deriva de las pacholas, que en otras partes se preparan con carne de res y significa el procedimiento que exige se “bajen” o muelan en el metate formando delgadas láminas del producto. El budín de garbanzo que lleva huevos, ralladura de naranja y mantequilla. La cajeta de

leche y los jamoncillos que han ganado fama en Celaya, empanadas de monja, de nuez, sacristanes, palomas, gorditas de cuajada, torrejas y mil delicias más.

Fue en los conventos donde la dulcería mexicana se acunó, con el arrullo de rezos y cantos; en el frescor del recinto, entre hábitos carmelitas, dominicos, teresianos, jerónimos. Con metate y mortero, molcajete y batidor, se creó el mosaico colorido y dulce, acompañado del asombro por la química de los procesos y la búsqueda de formas, colores y sabores.

Salvador Novo lo expresa con elegancia: "En las cocinas de los conventos y los palacios se gestará, lenta, dulcemente —como en las alcobas el otro—, el mestizaje que cristalizaría la opulenta singularidad de la cocina mexicana".

El dulce nació entre el sector culto de la mujer novohispana recluida en los conventos, y con el tiempo pasó de la cocina conventual a los gremios y fábricas artesanales hasta convertirse en atributo de la gastronomía de cada entidad.

Continúa Salvador Novo:

Y al llegar el azúcar a nuestra tierra, los frutos de ésta la absorbieron para crear en las manos delicadas de las monjas el milagro de las conservas que aprisionan en el líquido cristal del almíbar tejocotes, capulines, piñas, xoconostles, guayabas, ciruelas. Nacen los ates, se sirven los postres frescos de zapote prieto; el chilacayote y el acitrón se cristalizan; se aprovechan en "cabellos de ángel" las barbas del chilacayote y la calabaza despliega el aprovechamiento sin límites de su carne y de sus pepitas. Se hace en tacha con panocha, caña y guayaba; sus pepitas tostadas crujen al rendir entre los dientes su lengüecilla de almendra...

La presencia conventual en las capitales de provincia fue uno de los factores de la regionalización que se dio en ámbitos laicos. Es decir, los dulces de cada uno de los conventos tomaron carta de identidad local: los camotes son de Puebla y no ya del convento de las Clarisas de esa ciudad.

Así, en Baja California preparan los chimangos de frituras de harina de trigo en forma de rombo que se acompañan con miel como los buñuelos; también hay jamoncillo, dulce de queso, ates como el guayabate y el mangate, y pitahaya cocida. Para las fiestas se prepara la capirotada (una especie de budín de pan con queso, jitomate, cacahuate y pasitas, típica de la temporada de cuaresma).

El dulce de durazno, el camote enmielado, los dulces de membrillo y calabaza, así como las **coyotas** (dobladas de masa de harina rellenas de piloncillo), son de Sonora. En Semana Santa se preparan los “chicos”, con maíz pequeño tatemado y resquebrajado.

En las zonas nogaleras de Chihuahua se preparan dulces de nuez o de leche de cabra. En Coahuila y Nuevo León se elaboran frutas cubiertas, ates (llamados cajetas) y mermeladas de frutas de la región: el membrillo, la jalea; con nuez se preparan rollos o se combina con higos; se hacen palanquetas y las inigualables “glorias” de Linares.

De la zona de Santiago en las postrimerías del Cerro de la Silla, existe un acervo importante de dulces a base de leche, nueces, higos y mucha imaginación: empanadas de cajeta con nuez, bolas de cajeta, campechanas de hojaldre, piloncillos con nuez o abuelos, rollo de dátيل con nuez, queso de nuez, rollo de guayaba con cajeta, queso de nuez, garapiñados, cocadas, obleas.

En Sinaloa se comen los **ponteduros** (esquites reventados en el comal y aderezados con miel); empanadas con relleno de guayaba, de calabaza o de piña. Los mayos elaboran dulce de biznaga, de quiote y de raíz de pochote. Los coras hacen una especie de empanada de pitahaya.

En Durango son típicos los mostachones (dulces de nuez con azúcar), las cajetas —ates— y las mermeladas de higo y durazno. También producen postres caseros de higo, almendra, dátil, piñón, castaña y pasas. De Lerdo son tradicionales los “viejitos de Lerdo” en Navidad (dulce de higos fermentados).

En Jalisco están las cocadas, los jamoncillos, las cajetas de durazno y arrayán, y las biznagas y camotes cubiertos, así como ates, jaleas y buñuelos. En la zona costera de Colima se preparan dulces como los conocidísimos alfajores, elaborados con coco, miel, cacahuate, almendras, pasas, dátiles, ciruelas y piñones y que reciben nombres como “mosaicos”, bocadillos, barras, discos, tortillas y volcanes. El coco se usa en cocadas de leche quemada, empanadas, y relleno de limones y naranjas cristalizadas.

En Michoacán, Querétaro y Guanajuato hay la costumbre de comer tamales de fresa, guayaba, durazno, cernidos y de cacahuate, en Querétaro van acompañados de atole blanco, de tequesquite o “de cáscara”; en Michoacán los hacen con chocolate o atole, y en Guanajuato los preparan con **atole de puscua**, de garbanzo, de jocoque o “de grano”.

Los dulceros de Zamora Michoacán, con las frutas de la región —ciruelas, chirimoyas, higos y peras—, preparan dulces como ates, compotas, canelones, charamuscas, moreliananas y fresas cristalizadas, amén de los famosos chongos. La nieve “de pasta” se elabora con vainilla, huevo, azúcar y leche.

De Aguascalientes son los dulces de guayaba, membrillo y durazno. Para ocasiones especiales se comen finos panecillos llamados “fruta de horno”. En los pueblos se prepara la capirotada, las charamuscas, la jericalla y el marquesote; las trompadas que se comen con atole de masa de maíz.

En Zacatecas se acostumbran las panochas y las semitas, que se elaboran con harina de trigo, leche, azúcar y canela, y se decoran con pasitas, biznaga, coco o nuez. Los **condoches** son gorditas de maíz mezclado con canela, leche, azúcar y vainilla, cocidas sobre hojas de elote. Las gorditas de cuajada de leche de cabra son una muestra de la repostería de zonas ganaderas.

De San Luis Potosí son los postres de tuna, miel y melcocha, en particular el queso de tuna. Chancaquillas, “trompadas” y charamuscas compiten en el gusto popular con jamoncillos, “greñudas”, obleas y natillas.

De Hidalgo son famosas las mancuernas de piloncillo envueltas en hojitas de caña, y en la región de Pachuca se usa el piloncillo para preparar palanquetas y pepitorias.

En Puebla la dulcería sigue siendo pródiga: tortitas de Santa Clara con su borde estriado, polvorones sevillanos, “marinas” cubiertas de piñón o de nuez, “duquesas” de clara de huevo, muéganos de vino; “veladoras” de coco, animales y frutas de almendra —que ahora se elaboran con pepita de calabaza—, y “reinas”, “novias”, “besitos”, bocados, rosquitas, macarrones, “mostachones” y canelones piñones.

En Tabasco hay panetelas o marquesotes; los postres clásicos son el budín de maíz tierno y la “sopa borracha” de marquesote con dulce de coco espeso y vino seco.

En el Estado de México se preparan alfeñiques, “alegrías”, “gallinitas” y macarones con dulce de leche, charamuscas, merengues y chongos de Toluca. En Guerrero se saborea la **chumata** con ciruelas cocidas, los totopos dulces, las bolas de menta y la **manácate** (calabaza cocida con maíz, panocha y anís). Destaca el bocadillo de coco endulzado con piloncillo, el **ponteduro** de garbanzo y panocha, el “bien me sabe” y las torrejas.

En el estado de Chiapas hay ates, alfeñiques, chimbos (de harina y yemas de huevo), **jetías**, nuégados y "tropadas". En Yucatán el conocido pan batido **escotafí** se prepara con una receta procedente de un convento; está hecha con almendras, huevos y azúcar, y sazonado con anís y nuez moscada.

Explica Sonia Corcuera:

Aquello que en un principio fue un impulso innovador, con el tiempo hizo de las cocineras conventuales, las monjas, gente conservadora, reticente a todo cambio, pues al consagrarse a las recetas, su máximo cuidado estuvo en evitar modificaciones. Sin embargo, la galanura confitera que salió a las calles y se popularizó, aún conserva en artesanos gloriosos, en tradiciones regionales y en ciertos conventos una gama dulcera aromática y caprichosa que halaga no sólo por la delicadeza del sabor, sino por cuanto de ancestral y trabajo de mano está puesto en bellos y acertados garigoles, frituras y puntos de miel (Corcuera, 1997).

Los quesos de México

El queso es una de las más significativas aportaciones europeas a la gastronomía mexicana. Los indígenas no contaban con leche, materia prima para fabricarlo, pues carecían de mamíferos domésticos. Cuando los conquistadores se extendieron por el territorio de la Nueva España ejerciendo el privilegio que les otorgó la Corona de explotar la tierra, y establecieron las primeras haciendas ganaderas, la manufactura de queso en Europa y en Oriente alcanzaba una historia milenaria.

El queso ha sido fruto de pueblos criadores de ganado. Por eso, dos leyendas griegas asocian su origen con ninfas y pastores.

Sin embargo, México no es un país de quesos. Tampoco es un país de ganado lechero. Existen pocas cuencas lecheras donde en tiempos anteriores se generaron los pocos quesos que degustamos en varias regiones del país. Se dice y especula que, dado que los habitantes originarios de nuestro territorio no incluían productos lácteos en su dieta por la ausencia de ganado, es probable que hayan desarrollado una resistencia a la lactosa. Por otro lado, tampoco se desarrolló el gusto por la leche y sus productos fuera de aquellas zonas productoras ubicadas principalmente en el Bajío, la altiplanicie y el sur del país en los estados de Oaxaca y Chiapas. Posteriormente, en los tiempos modernos se han desarrollado otras

zonas productoras y con ello algunas variedades de quesos que no llegan a cubrir el mercado nacional.

Entre los quesos emblemáticos de México están: el **queso fresco “de rancho”**, que se produce mayormente en el centro y sur del país pero se distribuye en todo México, mientras que la **panela**, que es otro tipo de queso fresco se produce en todo nuestro territorio. Estos quesos son probablemente los más populares.

El **queso asadero**, que está clasificado como un queso semimaduro con pasta semidura se elabora lo mismo con leche pasteurizada que sin pasteurizar. Su procedencia es de Jalisco y los estados norteños del noreste: Chihuahua, Coahuila y Durango, principalmente.

El **queso Cotija**, originario de esta población del estado de Michoacán, es un queso madurado de pasta dura, añejado hasta por 60 meses. Se hace con leche no pasteurizada y se caracteriza por su exterior untado de chile guajillo. Se trata de un queso de gran tamaño que se produce principalmente en Jalisco y Michoacán y es el único queso añejo mexicano que se consume en todo el país.

El **queso “de hebra” o de Oaxaca** es un queso de pasta hilada o de hebra suave. Es un queso fresco que se elabora indistintamente con leche pasteurizada o no. Se produce en las regiones de Oaxaca y Chiapas y se consume en todo México.

Otro queso emblemático es el **queso de Chihuahua** que elaboran los menonitas en dicho estado. Se trata de un queso semimaduro, de pasta semidura que sale al mercado después de un par de meses. Se hace con leche pasteurizada y se produce en Chihuahua, Durango y San Luis Potosí. Aun cuando este queso está bien identificado como mexicano es un producto hecho con técnicas europeas que trajo a México la inmigración de una comunidad religiosa que llegó a principios del siglo xx desde Canadá.

Menos conocido es el llamado **queso de cincho** que se produce principalmente en Guerrero, Morelos y Chiapas. Es un queso de tamaño grande caracterizado por ser cubierto con chile guajillo similar al Cotija, práctica ancestral para protegerlos de los insectos. A diferencia del Cotija este queso sale al mercado a los cuatro meses. Es del tipo de los quesos semimaduros y de pasta semidura a dura.

De Chiapas, en la frontera sur de nuestro país, proviene un queso diferente y único; el **queso crema** de Chiapas. Se le conoce también como queso doble crema; es de las familias de los quesos frescos, de textura suave, elaborado con leche no pasteurizada.

El queso bola de Ocosingo Chiapas es un queso elaborado con técnicas europeas similar a los quesos bola holandeses. Es un queso de pasta dura exterior y blanda en el interior. Se añeja hasta tres meses antes de salir al mercado sin embargo su popularidad es baja tal vez debido a su poca producción.

El requesón es un subproducto lácteo y técnicamente no se le puede llamar queso, aunque así se le conoce. Se produce en todo el país y en especial en aquellas zonas productoras de queso.

Todos los quesos anteriores se elaboran con leche de vaca.

En México se produce un **queso de leche de oveja**, se dice que desde la llegada de los españoles a nuestro territorio. En la actualidad se elabora en varios estados del centro y norte del país. Se trata de un queso maduro y prensado de pasta semidura. Es añejado por 36 meses y se usa leche pasteurizada en su elaboración.

En años recientes se fabrican industrialmente en México varios quesos de tipo europeo, especialmente en el norte de Jalisco y con ello se encuentran en el mercado quesos de cabra y pocos de oveja. En Querétaro fabrican queso tipo gruyere en San Juan del Río.

Existen en el mercado quesos de procedencia extranjera, en especial franceses, españoles, holandeses e italianos.

Con todo, en perspectiva nacional, los mexicanos no somos grandes consumidores de queso.

Sobre el pan dulce mexicano

El pan ha sido motivo de fecunda expresión cultural del mexicano, quien ha creado tipos, formas, nombres y sabores, con lo cual ha enriquecido la aportación española inicial. Nuevos elementos como pulque, anís y aguamiel, granillo y ajonjolí, coco y canela, cacahuate, chocolate, piloncillo y acitrón; adornaron y dieron sabor y aroma a los panes mexicanos.

La enorme variedad de la panadería mexicana resulta de la combinación de algún tipo de masa, con cierto relleno o decorado, así como la fantasía que produce múltiples formas que pueden semejar almejas, caracoles, conchas, cochinitos, corbatas, espejos, banderillas, limas, ladrillos, orejas, rehiletes, o de la picardía que ríe inventando calvos, cacarizos, calzones, costras, borrachos, chamucos, chorreadas, gordas, maridos, huesos, pachucos, mordidas, ojos de Pancha... o de inspiración

amorosa del panadero que recuerda a Adelaida, los besos, a Camelia, los corazones, las chulas, las nenas, las novias, los cuernos, las Lolas, Luples, Magdalenas, Margaritas, Marías y las monjas... o de fidelidad y oficio que adopta reduciendo la metáfora, nombres de la misma panadería o repostería internacionales; barquillos, bisquetes, biscochos, brioches, buñuelos, cemas, cocadas, cocoles, choux, donas, empanadas, galletas, hojaldras, jericallas, merengues, panqué.

Nuestro país goza de una tradición, que bien podría ser la envidia de muchos otros; manifestaciones gastronómicas que nos dan identidad: el pan dulce como ejemplo. Polvorones que se deshacen en la boca; las populares conchas que en algunos barrios de la Ciudad de México las comen rellenas de frijoles refritos. Pi- cones cubiertos con azucarada costra; espejos de hojaldre, moños azucarados y puerquitos con sabor a carbonato. Ojos de buey con su mermelada en medio y cortadillos cubiertos de betunes de colores; elegantes hojaldras mano a mano con las chilindrinas. Cemitas, que son inigualables con un vaso de leche; biscochos, besos, pequeños panqué en moldes de papel encerado. Chamucos, calzones, campechanas, trenzas, huesos, pellizcos y tantas otras variedades con nombres que desafían el ingenio mexicano.

Algún turista francés se sorprendió de la costumbre mexicana de ir por las tortillas a la hora de la comida para degustarlas calientes y llamó a los mexicanos sibaritas. Tal vez le faltó conocer la costumbre de acudir a la panadería justo a la salida del pan del horno para merendar con un espumoso chocolate, café con leche o simplemente leche.

En los pueblos de México las panaderías horneaban dos veces al día; por la mañana temprano y por la tarde: antes de vísperas. Las panaderías son una gran tradición de la cultura popular urbana en pueblos y ciudades.

“Ir al pan”, como “ir a las tortillas” ha sido parte del ritual gastronómico del mexicano de las clases media y baja desde hace siglos, pues el oficio fue traído a la Nueva España por tahoneros peninsulares, se cree, desde principios del siglo XIX.

De niño, en mi pueblo, era mi obligación cotidiana ir a comprar el pan para la merienda alrededor de las 5 de la tarde. El corto trayecto a la panadería me permitía especular que piezas escogería para mí: ¿un polvorón?, una chilindrina o un par de puerquitos con sabor a piloncillo y carbonato. ¿A quién no se le antoja una concha para rellenarla con nata de leche, o una hojaldra con cajeta, o una simple corbata sopeada con un vaso de leche, o una reja con una taza de chocolate?

Las panaderías de pan bueno mexicano sobreviven apenas a la despiadada competencia de supermercados que pretenden producir pan mexicano clásico sólo para ofrecer sucedáneos de pobre calidad.

Pero los mexicanos somos sibaritas en los temas de las tortillas y el pan; buscamos las buenas tortillerías y no nos importa hacer cola para esperar que salgan "calientitas" y llevarlas rápidamente a la mesa. Lo mismo sucede con el buen pan tradicional; buscamos las viejas panaderías, averiguamos a qué hora sale el pan y acudimos puntuales para llevarlo a la mesa de la merienda.

...

LA LEYENDA: Aún existe en el centro histórico de la Ciudad de México una panadería con cerca de 150 años de antigüedad "La Vasconia", que se encuentra ubicada donde antes estuvo un convento. Diestros tahoneros (así se les llama a los obreros que hacen y hornean el pan), con toda una vida en el oficio disfrutan de su cotidiano encargo pues saben muy bien que lo que sale del horno es una delicia.

Los consumidores nos confundimos pues llamamos panaderos a quien expende o entrega el pan; antiguamente en un gran canasto de carrizo que llevaba sobre la cabeza mientras paladeaba su bicicleta.

Pero no; quien hace el pan es tahonero y quien lo expende es panadero. Esa es la tradición en el antiguo oficio de hornear.

Nuestra cultura que está llena de picardías no podía dejar involucrar al pan nuestro de cada día.

Se cuenta, que una mujer con prisa llega a la panadería y el clásico panadero gachupín al otro lado del mostrador atendía las indicaciones de los clientes. En este caso particular la mujer, dijo: "don Venancio, me da por favor una concha, una campechana y unos calzones". Pero la mujer, al ver que salían los besos del horno, cambió de opinión y le dice: "don Venancio, mejor me quita los calzones y me da un beso". Para sonrojar al cliente más planchado.

Epílogo

El propósito de la presente obra ha sido el de introducir a maestros y estudiantes; a estudiosos y aficionados al maravilloso mundo de nuestras cocinas. Cocinas, sí; porque aún subsisten las cocinas indígenas, las mestizas y las criollas. No es México un país que tenga una sola cocina, de ahí el hecho de que no se puede hablar de una "Cocina Mexicana", cuando tenemos muchas.

La obra tiene sus limitaciones, no es un estudio minucioso ni resultado de una investigación con rigidez académica; es, en todo caso una mirada "a ojo de pájaro" de la insólita comida mexicana, reflejada en sus regiones geográficas; en su historia, sus tradiciones ancestrales y en la idiosincrasia de sus pueblos aborígenes.

Las cocinas tradicionales de México es la oportunidad de conocer, a través de sus cocinas, aquellas zonas del país donde impera lo autóctono y donde prevalece lo criollo; donde domina lo mestizo y donde la modernidad ha sentado sus reales. Hay regiones como el Altiplano del país donde en estados como Hidalgo, Morelos y el Estado de México, con una población importante de indígenas, se mantienen sus costumbres ancestrales de consumo y comen aún insectos, hierbas y animales que en otras regiones serían rehusados.

Regiones donde el comer carne es eventual y la dieta gira alrededor de creaciones de la necesidad de nutrirse, como pudiera ser el caso de Oaxaca, Michoacán, Guerrero y Chiapas. Lugares donde el maíz y el chile cobran preponderancia y la invención de salsas y moles no tienen parangón.

Las cocinas más cultas se encuentran en aquellas regiones donde por siglos se avecindaron los españoles primero, y los criollos después: el corredor Veracruz-Puebla-Ciudad de México; los estados del Bajío y el Occidente del país: Querétaro, Guanajuato, Jalisco, Colima, Aguascalientes, Zacatecas.

La región del norte del país que comprende zonas áridas semidesérticas donde la comida ha sido también de subsistencia, pero que la inventiva de sus habitantes ha creado una cocina maravillosa con los productos de la tierra.

Las zonas costeras de ambos litorales que obtienen del mar parte de sus alimentos han desarrollado una cocina gustosa y generosa, más rica en Veracruz, Tabasco, Campeche y la península de Yucatán, por la riqueza de sus aguas.

Durante la conquista los españoles se sirvieron de sus aliados iniciales; los indios tlaxcaltecas y otras etnias del Altiplano, para poblar las tierras que iban descubriendo hacia el norte, en especial por la vertiente del Pacífico. Así se poblaron las regiones de Sinaloa y las Californias y aún en nuestros días permanece la influencia culinaria que llevaron dichas etnias al descubrimiento y civilización de nuevos territorios.

Nuestra finalidad al compilar estas páginas ha sido la de facilitar y hacer surgir el interés por un estudio más profundo de nuestra cultura coquinaria y gastronómica. ¡Esperamos lograrlo!

Glosario de voces mexicanas

Aguachile /Ceviche de camarón crudo con jugo de limón, y cebolla morada /Sinaloa.

Ajíaco /Guiso de carne, ajo y vísceras.

Ayamole /Guiso espeso a base de calabaza cocida y chile guajillo.

Ayocate /El más grande de todos los frijoles de México.

Atápakuas /Salsa a base de masa de maíz especial con chile guajillo. Se sirve con varias carnes /Michoacán.

Birria /Barbacoa, originalmente de carne de chivo, que también se prepara con otras carnes condimentadas con chiles y especias. Horneada /Jalisco.

Bocoles /Gordita de masa de maíz con tuétano o manteca de res o cerdo que se cuece en el comal, se abre y se rellena.

Caldo de piedra /Caldo de origen prehispánico calentado con piedras ardientes al rojo vivo que provocan la ebullición. Se cocina pescados de río /Oaxaca.

Catán /Especie de pejelagarto /Golfo de México.

Coyotas /Panecillo de masa de trigo, manteca de cerdo y piloncillo /Sonora.

Corundas /Tamal de maíz blanco y manteca de cerdo envuelto en hojas de maíz /Michoacán.

Cuachala /Guiso caldoso de gallina molida, espesado con masa. Lleva chile guajillo /Jalisco, Colima.

Chacal /Variedad de langostino chico que vive en los ríos.

Chacales /Preparación con granos de elote cocidos sin sal y secados al sol /Chihuahua.

Champurrado /Atole de masa de maíz con chocolate /Varios estados.

Chafaina /Preparación de vísceras de res o cerdo en salsa de chiles o adobo.

Changaritos /Variedad de tamales /Tabasco.

Chanchames /Variedad de tamales /Tabasco.

Chascules /Tamales de frijol /Chiapas.

Chilayo /Guiso de espinazo de cerdo en chile guajillo, con verdolagas y morisqueta /Colima.

- Chillate** /Preparación de pescado con chile guajillo /Veracruz.
- Chilakil** /Repollo adobado, recaudo rojo, bistec y chile dulce /Yucatán.
- Chilmole** /Guiso de caldo de ave con salsa oscura de ingredientes quemados.
- Chilpachole** /Caldo de jaiba con epazote, chipotle y masa de maíz como espesante /Cocinas del Golfo.
- Chileatole** /Atole con chile de origen prehispánico. Guiso de carnes con verduras y chile, espesado con maíz.
- Chile amashito** /Chile picante del grupo de los piquines /Yucatán.
- Chilate** /Bebida de chile con cacao, masa de maíz, canela, piloncillo y agua.
- Chilatequile** /Guiso de carne de res y cerdo en salsa de tomate y chiles secos.
- Chiltepin** /Otro nombre para el chile piquín.
- Chilibuu** /Masa de maíz mezclada con frijoles nuevos y pepitas, espesa como cajeta /Yucatán.
- Chinicuiles** /Gusanos rojos de maguey.
- Chinchillo** /Mole oaxaqueño de consistencia ligera y oscura. También mole negro /Oaxaca.
- Chirmole** /*Idem.*, a chilmole.
- Chirmol** /Guiso de masa, pepitas y chiles rojos.
- Chivichanga** /Taco de tortilla de harina relleno de frijoles, carne o queso. Frito /Sonora.
- Chocolomo** /Puchero de lomo de res con vísceras, condimentado con hierbas /Yucatán.
- Churipo** /Caldo de carne de res y verduras con xoconostles y chile rojo / Michoacán.
- Discada** /Platillo de trocitos de carne asada y guisada con ajo, cebolla, jalapeño, sobre un disco metálico. Existen algunas variantes /Sonora.
- Dzotobichey** /Tamales rellenos de chaya, huevo duro picado, salsa de pepitas /Yucatán.
- Elopozole** /Preparación caldosa con granos de elote, calabacitas y epazote. En el área de Chilapa se condimenta con anís y chile guajillo. También se sirve con carnes /Guerrero.
- Escamoles** /Huevos y larvas de hormiga que se comen en torta de huevo, en mixiote, o el *ascamulli* o mole de hormiga /Hidalgo.
- Huacabaque** /Caldo con espinazo de cerdo, colita de res, pecho y legumbres /Sonora.
- Huatape** /Mole prehispánico de chile rojo espesado con masa de maíz / Cocinas del Golfo.

- Huaxmole** /Tipo de mole con chile chipotle /Tlaxcala.
- Huexote** /Fruta silvestre /Tlaxcala.
- Huitzimangari** /Sopa con nopalitos tiernos, habas, charales y caldo de pollo /Michoacán.
- Hormigas chicatanas** /Hormiga grande abundante en el país. Se come y se comen en tortillas. Se comen en chilmole, también se muelen y mezclan con chiles secos /Oaxaca.
- Ixgua** /Tortita de elote molido, salada o dulce que se comen con mantequilla o nata /Sureste.
- Joroches** /Carne molida con recaudo rojo, frijol, pepitas y chile dulce /Yucatán.
- Jumiles** /Especie de chinche de monte con las cuales se prepara una salsa machacadas con tomates y chiles verdes /Altiplano.
- Macún** /Guiso de pescado con recaudo rojo de achiote, cocido a fuego lento /Yucatán.
- Maneas** /Tamal de masa de maíz marronajeado mezclada con carne deshebrada /Chiapas.
- Mole prieto** /Mole de cuitlacoche. Existen variantes con chiles guajillo y chipotle /Tlaxcala.
- Molotes** /Antojito de masa de maíz. Se rellenan con carnes y se fríen /Varios estados.
- Montallo** /Guiso de vísceras de res o cerdo.
- Moné** /Pescado empapelado en hojas de hierba santa, envuelto como tamal, asado /Tabasco.
- Motilemos** /Huevos motuleños /Yucatán.
- Ninguijuti** /Molito de espinazo de puerco y achiote /Chiapas.
- Papadzules** /Pequeñas tortillas de maíz untadas con una salsa de pepitas de calabaza, rellenas con huevo cocido picado, enrolladas como taco y bañadas con salsa /Yucatán.
- Pascal** /Platillo de pollo guisado en una salsa de ajonjolí y chiles secos /Varios estados.
- Penchuque** /Tortilla de maíz, gruesa, cocida en las brasas /Yucatán.
- Pejelagarto** /Pez de agua dulce de hocico alargado de carne blanca exquisita /Tabasco.
- Poh Chuc** /Bistecs de cerdo marinados en jugo de naranja asados al carbón /Yucatán.
- Pok Chuk** /Idem.
- Potzitos** /Preparación de carne de res o cerdo mezclada con hierba santa, envuelta y cocinada a las brasas. Existen variantes en otros estados /Tabasco.
- Pozol** /Bebida a base a nixtamal vuelto a cocer y molido /Sureste.

- Pulacles** /Tamalito de masa de maíz relleno de verduras cocidas y picadas guisadas /Veracruz.
- Quintoniles** /Quelite. Hierba comestible /Altiplano.
- Socucos** /Variedad de tamal /Tabasco.
- Tanchencuá** /Bebida preparada con chocolate molido con masa de maíz y anís /Yucatán.
- Tasajo** /Cecina de carne res /Oaxaca.
- Tascalate** /Bebida a base de masa de maíz, cacao y tortillas tostadas y molidas. Achiote /Oaxaca.
- Taxtihuil** /Camarones guisados en salsa espesa de chile ancho y especias /Nayarit.
- Tejuino** /Bebida de masa de maíz y piloncillo que se bebe con jugo de limón /Nayarit.
- Tlilmolli** /Mole prieto con masa de maíz y manteca de cerdo.
- Tepache** /Bebida preparada a base de frutas fermentadas, con poco alcohol /Varios estados.
- Tépari** /Variedad de frijol que se emplea en caldos, pozole y en chipilín /Chiapas.
- Tepencuistle** /Perro de monte o roedor comestible en texmole de chile ancho o al ajillo /Veracruz.
- Tinquinipaat** /Cazón cocido /Tabasco.
- Tikin Xik** /Pescado abierto untado con achiote y asado a las brasas /Yucatán.
- Tistihuile** /Taxtihuil.
- Tlacoyos** /Tortilla gruesa de masa de maíz, de forma oblonga, con varios rellenos /Altiplano.
- Tlatapas** /Sopa espesa elaborada con frijol o chícharos tostados en comal, molidos en metate y cocidos en agua con epazote y chiles secos /Altiplano.
- Tlatonile** /Guiso de carne de pollo o res con consistencia de pipián, elaborado con ajonjolí y chiles y epazote. Existen variantes /Veracruz.
- Tlayuda** /Tortilla grande de masa de maíz terminada en las brasas. Quebradiza /Oaxaca.
- Tlaxcales** /Maíz o elote martajado con azúcar.
- Tobiles** /Tamal hecho a base de nata de leche, azúcar y granos de elote molidos /Campeche.
- Totoaba** /Pez grande que se encuentra en el Mar de Cortés /Sonora.
- Totopostes** /Tortilla grande muy delgada hecha con maíz mezclado con manteca /Oaxaca.
- Turcos** /Tipo de empanada o pastel de costra gruesa rellena con picadillo de carne cerdo, piloncillo, pasas, nueces. Puede prepararse con arroz o garbanzo /Varios estados.
- Tzanchal** /Guiso caldoso de carne de res con verduras con salpicón de habanero /Yucatán.

Uchepos /Tamal de elote mezclado con mantequilla y azúcar. Envuelto en hoja de elote /Michoacán.

Xoletes /Tipo de hongo silvestre / Chiapas.

Xoxotl /Fruta silvestre /Tlaxcala.

Zacahuil /Tamal de gran tamaño preparado con masa de maíz marta-jada y manteca de cerdo, carne de cerdo y pollo o guajolote, salsa de chile cascabel. Envuelto en hojas de plátano y se cuece en horno de leña o texcal /San Luis Potosí.

Referencias bibliográficas

- Bak-Geller Corona, Sarah, 2009, *Anthropology of Food*. <https://aof.revues.org/6464>
- Boehm de Lameiras, Brigitte, 1996, *Comer y vivir en Guadalajara. Divertimento histórico-culinario*. El Colegio de Jalisco - Secretaría de Cultura de Jalisco. Guadalajara.
- CONACULTA Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 1980, *Cocina indígena popular*, volumen 49. CONACULTA. México.
- , 1996, *Recetario de doña Dominga de Guzmán*. CONACULTA. México.
- y Secretaría de Cultura de Jalisco, 2004, *Recetario de la cuachala y la birria*, núm. 49. CONACULTA. México.
- Corcuera, Sonia, 1997, *Hazme Cazón*. Condumex. México.
- Curiel M., José L., 2007, *La mesa de Hernán Cortés*. Porrúa, México.
- Díaz, Lorenzo, 2003, *La cocina del Quijote*. Alianza Editorial. Madrid.
- Díez de Urdanivia, Fernando, 2003, *Dichas y Dichos de la gastronomía insólita mexicana*. Prólogo de Jorge De'Angeli. Luzam. México.
- Flores, Graciela M. de, 2002, *Los recetarios antiguos. Desarrollo del mestizaje culinario y gastronómico*. ESDAI-UP.
- Fuentes Mares, José, 1977, *Nueva guía de descarriados*. Joaquín Moritz. México.
- Juárez López, Juan L., 2005, *La lenta emergencia de la cocina mexicana. Ambigüedades criollas. 1750-1800*. Miguel Ángel Porrúa. México.
- , 2012, *Engranaje culinario. La cocina mexicana del siglo xix*. Conaculta. México.
- Lavín, Mónica, 2000, *Cocinar en Jalisco*. Landucci Editores. México.
- López, Cándido, 1980, *La cocina de Cándido*. Madrid.
- Novo, Salvador, 1993, *Cocina Mexicana*. Porrúa. México.
- Ortiz Lozano, Manuel y María del Refugio Quintero Peña (comps.), 2003, *Recetario de Mascota, Jalisco de Hildelisa Martínez de Quintero. Fines del siglo xix*. Conaculta - Dirección General de Culturas Populares e Indígenas. México.
- Reyes, Alfonso, 1953, *Memorias de cocina y bodega*. Tezontle. México.

- Toledo, Maru, 2007, *La comida en casas de techos altos*. Jalisco.
- Vasconcelos, José, 1935, *Ulises criollo*. México.
- Velázquez de León, Josefina, 1959, *Cocina de León, Guanajuato*. México.
- Zaldívar, Jaime, 1972, *México en la cocina del Club de Industriales*. Ciudad de México.

Contenido

Prólogo <i>Héctor Pérez García</i>	
	7
Introducción	
	9
I. Desde los tiempos de antes	
	13
II. La tormentosa andanza de las cocinas originarias de México	
	33
III. Sobre la clasificación de las cocinas	
	55
IV. Una mirada a las cocinas regionales de un insólito país	
	61
Apéndices	
	137
Epílogo	
	149
Glosario de voces mexicanas	
	151
Referencias bibliográficas	
	157

Las cocinas tradicionales de México
se terminó de imprimir en marzo de 2017
en Pandora Impresores S. A. de C. V.
Caña 3657, La Nogalera,
Guadalajara, Jalisco, México.

La edición consta de 500 ejemplares.

Composición tipográfica:
Laura Biurcos Hernández
Ilustración y diseño de portada:
Candelario Macedo Hernández



Este libro sale a la luz en una época de confusión y oportunidad para la cocina y la gastronomía de nuestra nación. El propósito al escribirlo, investigando y recopilando aquí y allá, ha sido el establecer y reconocer que en este país mágico existe una riqueza inmensa en materia de comida originaria. Legado de nuestros ancestros que bien pudieran capitalizar nuestros cocineros, dueños ahora de técnicas y métodos culinarios que no existían hace unos años, debemos reconocer que nada hay como la cocina para conformar la identidad de un pueblo.

Nuestras cocinas son o han sido a la vez indígenas, mestizas o criollas. Han recibido influencias forasteras de muchos países del mundo. Pero su fuerte identidad ha sido el baluarte que las ha mantenido airoosas y por encima de todo intento de supremacía. Viajando por las páginas de *Las cocinas tradicionales de México*, el lector se sorprenderá de la maravillosa capacidad creativa de nuestras etnias nativas y la sabiduría con la que han aceptado la inminente evolución impulsada por nuevos productos.

