

# ATLAS CULTURAL DE MÉXICO



**GASTRONOMÍA**

SEP • INAH • PLANETA

002143

ATLAS CULTURAL  
DE MÉXICO

# GASTRONOMÍA

10605/  
92

002143



# ATLAS CULTURAL DE MÉXICO

## GASTRONOMÍA

Dolores Ávila Hernández  
J. Ramón Bastarrachea Manzano  
Alberto Díaz Cardosa  
Katrín Flechsig Grant  
Gabriel Moedano Navarro  
Olivia Norman Mora  
Guadalupe Pérez San Vicente  
Gisela Salinas Sánchez  
Ma. Cristina Suárez y Fariás  
Luis A. Vargas Guadarrama

1844

SEP



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
INSTITUTO NACIONAL DE ANTROPOLOGÍA E HISTORIA  
GRUPO EDITORIAL PLANETA

1944

---

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Lic. Miguel González Avelar  
*Secretario de Educación Pública*

Lic. Martín Reyes Vayssade  
*Subsecretario de Cultura*

Mtro. Eduardo Lizalde  
*Director General de Publicaciones y Medios*

INSTITUTO NACIONAL DE ANTROPOLOGÍA E HISTORIA

Dr. Enrique Florescano  
*Director General*

Lic. Roberto Sandoval Zarauz  
*Secretario Técnico*

Jaime Ball Wuest  
*Director de Publicaciones*

GRUPO EDITORIAL PLANETA

Homero Gayoso A.  
*Director General*

Adriana Martí Brito  
*Gerente de Producción*

F. Antonio Sánchez y Herrera  
*Coordinador de la Colección  
y de Diseño Gráfico*

Armando G. Jurado y Mario Salas  
*Diseño Gráfico*

---

Dr. Enrique Florescano  
*Coordinación General*

Jaime Ball Wuest, Lourdes Martínez Ocampo, Arturo Soberón Mora  
*Coordinación Técnica-Editorial*

Alberto Beltrán y Taller de Animación, S.A.  
*Mapas y dibujos*

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C. de  
Hermosillo, Son.  
*Colaboración especial*

Adalberto Ríos, Alejandro Mass Peña, Arturo Osorno, Carlos Blanco,  
David Luna, Gabriel Moedano, Jaime Baldovinos,  
Pedro Hiriart, Rafael Chávez Martín, Roberto Ortiz Clark †  
Sexto Sol Cultura Audiovisual, S.A. de C.V.  
*Fotografía*

COLECCIÓN ATLAS CULTURAL

- © Instituto Nacional de Antropología e Historia
  - © Grupo Editorial Planeta
- Coedición: Dirección General de Publicaciones y Medios e  
Instituto Nacional de Antropología e Historia de  
la Secretaría de Educación Pública y  
Grupo Editorial Planeta

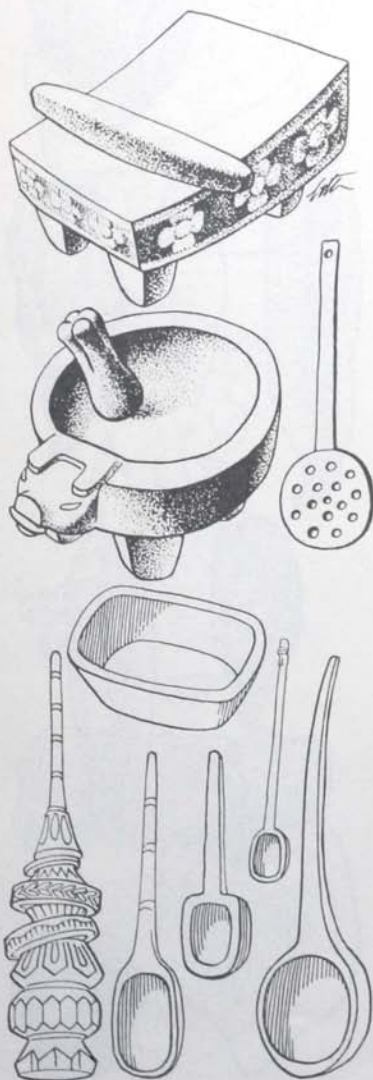
Primera edición: marzo de 1988  
ISBN 968-406-038-6 (de la colección)  
ISBN 968-406-096-3 (del volumen)

Printed in Mexico — Impreso en México

Derechos reservados

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

# Introducción



Alimentarse es una necesidad fisiológica común e imprescindible de todos los seres vivos; sin embargo, el hombre se distingue porque aprendió a cocinar sus alimentos. En un principio debió ingerirlos crudos, secos o podridos, pero acicateado por el hambre y ya con la ayuda fundamental del fuego y con un mínimo esfuerzo, debió haber experimentado y llegado a transformarlos, descubriendo otras formas de preparación.

No es posible determinar con precisión cuándo pasó el hombre de la alimentación por sobrevivencia a la alimentación elaborada, pero es muy probable que desde los primeros tiempos seleccionara los productos que le resultaban más agradables al paladar, y después, siempre por experimentación e inventiva, aprendiera a aderezarlos, a guisarlos, iniciando así el arte culinario.

Junto con la transición entre comer para satisfacer una necesidad biológica y hacerlo para disfrutar de ciertos alimentos, se fueron desarrollando empíricamente diversas técnicas, recetas y patrones de comportamiento relacionados con la alimentación, los cuales se han transmitido en forma verbal de generación a generación, creándose paulatinamente tradiciones culinarias en cada etnia, en cada región y en cada país.

Por otra parte, la alimentación y otros aspectos relacionados con ella, asumieron una significación simbólica y se fueron vinculando integral y funcionalmente con la religión, con la economía y con la organización social y política.

En la actualidad, la comida y la bebida son objeto de estudio de diversas disciplinas antropológicas o conexas y de otras especialidades, pero siempre ha habido testimonios sobre el tema, y aun acerca de la gastronomía, tanto entre los historiadores y filósofos, como entre los poetas y escritores, así como entre los gourmets en general.

En Europa, por ejemplo, durante el siglo XIX se produjo una abundante bibliografía que da fe del interés en este tema. A lo largo de la primera mitad del siglo XX, la literatura al respecto fue más escasa, debido, entre otras causas, a las dos guerras mundiales y a convulsiones económicas y sociopolíticas. No obstante, en varios países de Europa se le dio gran valor a la investigación de la alimentación popular tradicional y se procuró su documentación regional durante varias décadas; los resultados se plasmaron después en atlas regionales y nacionales, así como en publicaciones de diversa naturaleza so-

bre *folklore* y *folklife* (ciencia que se ocupa del estudio de la cultura popular, particularmente de sus manifestaciones materiales).

Hacia la mitad de los años cuarenta, entre las publicaciones de antropólogos, sociólogos y otros especialistas, sobre todo de Estados Unidos, fue posible encontrar ya un número considerable de investigaciones de los hábitos alimentarios, tanto entre sociedades no occidentales como entre grupos rurales y urbanos occidentales. Los antropólogos empezaron a tratar de delimitarlo como una especialidad por sí misma y a definir un enfoque distintivo. Estos estudios son de índole tanto teórica como descriptiva. Habría que mencionar, por ejemplo, los estudios relacionados con alimentos y tipo de cultura, preferencias por algunos platillos, función de la comida en la cultura, magia y tabúes o prohibiciones alimentarias; y desde luego, otras investigaciones de orientación fisiológica, ecológica o individual.

A mediados de los años cincuenta, hizo su aparición en España lo que podría llamarse el auge de la literatura gastronómica. Libros especializados, historias, tratados, guías y recetarios suman cientos de publicaciones dedicadas al arte del buen comer y beber.

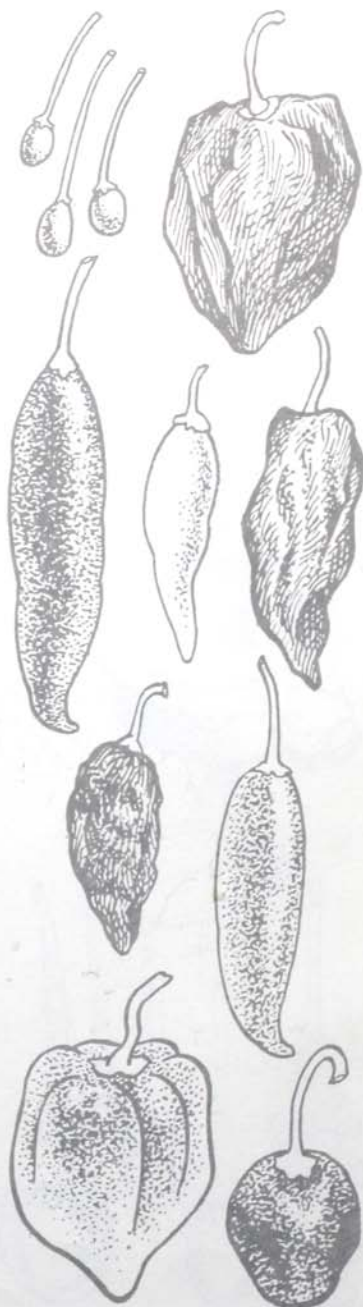
También en Estados Unidos, el antropólogo Robert L. Freedman llamó la atención sobre la necesidad de la investigación etnológica acerca de la comida, después de una etapa en la que el tema había tenido poca relevancia como campo de investigación con validez propia dentro de la literatura etnográfica, y propuso la edición de una revista especializada en etnología culinaria.

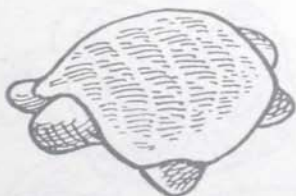
Por su parte, los especialistas estadounidenses en *folklife* señalan también que la cocina popular ha sido prácticamente ignorada, con excepción de los materiales que se encuentran en crónicas históricas y costumbristas, recetarios y algunos artículos especializados, con aportes fundamentales de antropólogos, sobre todo en relación con las etnias indígenas.

Dada la diversidad de etnias, culturas e idiomas que coexisten en el territorio nacional, es difícil hablar de una «cocina mexicana». Esta situación se remonta hasta la época prehispánica, cuando también existía un mosaico étnico, al cual vino a sumarse, a través de la conquista, la población hispánica, la africana, y posteriormente la oriental, la francesa, la inglesa y de otras procedencias en la época colonial y en el siglo XIX. Por eso, quizá sería más apropiado hablar de cocina de México, con variaciones regionales o áreas gastronómicas, las cuales, a pesar de su diversidad, se vinculan a través de los productos básicos mesoamericanos: el maíz, el frijol y el chile.

No obstante la riqueza, originalidad y refinamiento de la cocina tradicional de México, que siempre ha sido evidente para propios y extraños, y de su importancia dentro de las culturas populares del país, no ha sido éste un campo en el que se haya desarrollado una actividad de investigación consistente. Por lo tanto, la bibliografía al respecto es escasa, desigual y está dispersa.

Esto no significa que no existan abundantes fuentes para su estudio; por ejemplo, para una perspectiva histórica están las que emplean los arqueólogos y los antropólogos en sus investigaciones sobre la época prehispánica: utensilios, restos de alimentos, semillas, granos de polen, coprolitos, representaciones en cerámica, códices, murales, restos óseos y crónicas. O las de los etnohistoriadores e historiadores para la época colonial y para el siglo XIX: testimonios de cronistas, descripción de naturalistas y viajeros, obras de escritores costumbristas





y, desde luego, el rico filón de los recetarios, no sólo los conventuales sino también los que se conservaron en haciendas, fondas, mesones y casas de familias de posición económica alta, y aquellos publicados en gacetas, periódicos, almanaques y calendarios, sobre todo durante el siglo XIX.

Durante la primera mitad del presente siglo empezaron a aparecer los primeros aportes para el estudio de la cocina étnica de México, realizados en su mayor parte por extranjeros. Así, en una bibliografía sobre folklore mexicano publicada en 1939, que registra trabajos sobre comidas y bebidas (tanto de la época prehispánica como de la moderna), los no mexicanos alcanzan un 60 por ciento y los autores consignados son principalmente biólogos, antropólogos y folkloristas.

A finales de la década de los años treinta surgieron varias iniciativas e instituciones orientadas a la investigación, difusión y docencia de diversas expresiones de la cultura de las etnias indígenas de México, de las cuales resultaron escritos esencialmente descriptivos: monografías etnográficas en las que se incluye un apartado sobre alimentación, artículos panorámicos sobre el país o enfocados hacia una región, etnia o época.

En este mismo periodo también se siguieron publicando artículos de investigadores con formación en ciencias naturales y, desde luego, los imprescindibles recetarios.

Después del medio siglo, se advierte un incremento sensible en la literatura culinaria del país. Quizá los más prolíficos hayan sido los historiadores, quienes ofrecen nuevas visiones panorámicas, pasadas o presentes, nacionales, regionales y estatales. Entre ellos ocupan un lugar preponderante Guadalupe Pérez San Vicente, Manuel Tousseint, Manuel B. Trens, Manuel Carrera Stampa, Luis González y González y Sara Corcuera. Los trabajos de historiadores regionales, escritores costumbristas y viajeros, siguen siendo fuentes de consulta obligada. También son relevantes las aproximaciones al tema gastronómico de magníficos escritores, a la vez que calificados gourmets, como Alfonso Reyes y Salvador Novo.

Los antropólogos, tanto sociales como físicos, se han orientado más bien hacia las investigaciones de carácter aplicado; pueden recordarse los trabajos de Gonzalo Aguirre Beltrán y de Luis Vargas. Aunque también ha habido algunas con intereses específicamente culturales, como lo demuestran los artículos de Robert J. Weitlaner.

De los especialistas en folklore, las aportaciones de mayor importancia se deben a Virginia Rodríguez Rivera, quien publicó varios artículos y un libro, prácticamente el primero y único que pretende, además de dar una visión general, sistematizar los datos disponibles sobre el tema. Mención especial merece, igualmente, el trabajo monográfico de Raúl G. Guerrero sobre el pulque, por la riqueza de información que proporciona, la cual revela una acuciosa labor de recopilación durante varios años.

El chile, condimento básico, ha sido objeto también de un estudio monográfico debido a Janet Long-Solis y desarrollado bajo una perspectiva histórico-cultural, que discute sus proyecciones no sólo en el régimen alimentario de México, sino también en el comercio y la industria, la medicina y la religión tradicionales.

Otros trabajos monográficos y recetarios recientes que han resultado del trabajo de un equipo de antropólogos y otros especialistas en un proyecto interinstitucional, son los que se refieren al maíz, a

los productos del mar y al chile, editados por el Museo Nacional de Culturas Populares. Cabe destacar las monografías locales sobre el maíz elaboradas por miembros de las propias comunidades y no por investigadores ajenos a ellas.

Los recetarios populares, que tienen gran demanda sobre todo entre las amas de casa, no han cesado de aparecer (algunos recopilados por investigadores, como el de Chilapa, Guerrero, debido a Francisco Vidal), a veces con notas introductorias de carácter histórico y excepcionalmente gastronómico. Existe una publicación de 1986 en la que, después de referirse en forma sintética a la historia del Chile, a los aspectos fisiológicos y psicológicos de su consumo, así como a sus empleos mágicos y rituales, su coordinador y redactor, Arturo Lomeli, incursiona ampliamente en el área gastronómica a través de un variado recetario.

Por lo que se refiere a las publicaciones enfocadas en una región o estado en particular, una de las mejores es la de Ana María Guzmán de Vázquez Colmenares, sobre las tradiciones gastronómicas de Oaxaca.

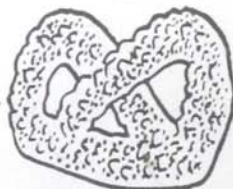
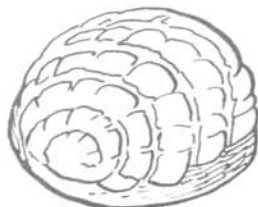
Las revistas y otras publicaciones periódicas dedicadas a temas relacionados con la gastronomía o con la alimentación constituyen ya una tradición que se remonta por lo menos a la primera década del presente siglo. Con el aumento del turismo ha resurgido el interés por la gastronomía, lo que se manifiesta en las muestras gastronómicas que se realizan en la actualidad.

En esta obra se pretende ofrecer una visión panorámica de la cocina étnica de México, con sus diversas variedades regionales. En la primera parte se exponen los antecedentes prehispánicos referentes a productos, técnicas culinarias, creencias y problemas de nutrición, así como el mestizaje culinario básico con el español, que se inició en el siglo XVI.

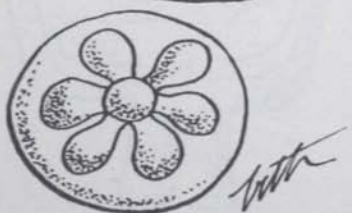
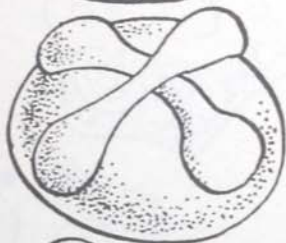
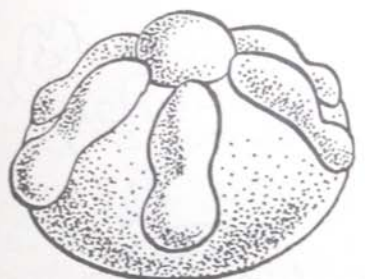
Para la organización de los materiales que integran la segunda parte hubo necesidad de acudir a las áreas de carácter socioeconómico y geoeconómico, aunque, como es sabido, no hay consenso respecto a la validez de todas ellas; por lo tanto, se decidió recurrir a la división empleada por COPLAMAR que, si bien no es totalmente satisfactoria, fue desarrollada para aplicarse a problemas de marginación; se prefirió porque toma en cuenta indicadores no sólo económicos sino socioculturales, entre ellos la alimentación y la presencia de grupos étnicos, y se puede correlacionar con áreas de mayor o menor tradición en cuestión de hábitos culinarios. Las regiones son, en orden descendente de marginalidad, las siguientes: 1) Pacífico sur, 2) Centro este, 3) Centro norte, 4) Centro occidente, 5) Golfo centro, 6) Sureste, 7) Pacífico centro, 8) Centro, 9) Occidente, 10) Norte, 11) Pacífico norte y 12) Distrito Federal. Sin embargo, aquí se presentan ordenadas de norte a sur y de este a oeste, como es común hacerlo en mapas y atlas de folklore y cultura popular.

Algunas regiones se subdividieron —cuando esto fue posible— en áreas o zonas que incluyen etnias, tanto indígenas como mestizas u otras; asimismo, dentro de su correspondiente contexto climático, ecológico, económico y sociocultural, se describieron las manifestaciones culinarias de acuerdo con los resultados del trabajo de campo —cuando fue factible realizarlo—, y con lo obtenido de las fuentes ya mencionadas anteriormente.

En primer término se habla de las comidas y bebidas de la vida cotidiana; después, cuando se obtuvieron datos en relación con el ciclo







de vida: en el bautismo, matrimonio y muerte. Por lo que se refiere al ciclo festivo anual católico, se tomaron como representativas las siguientes fechas: Cuaresma, Semana Santa, Todos Santos, Navidad y Año Nuevo, así como algunas fiestas patronales y por último, ciertas fiestas vinculadas al ciclo agrícola.

Al final del libro se incluye un apéndice de mapas de cada región, en los que se ilustran las principales comidas y bebidas, con dibujos debidos al valioso y reconocido talento artístico de Alberto Beltrán, especialista también en las tradiciones culinarias mexicanas.

Asimismo, se procuró enriquecer la documentación gráfica con fotografías de productos naturales, como verduras, frutas, granos, carnes, etcétera, tomadas en mercados (sitios con los cuales las cocinas guardan una estrecha relación), así como comidas y bebidas de las diversas poblaciones del país.

Como un auxiliar para el lector no familiarizado con los nombres de algunos productos, condimentos y platillos, se incluye un glosario, en el que no fueron registradas las voces de uso común o las explicadas —aunque sea parcialmente— en los textos.

Finalmente se presenta la bibliografía, de naturaleza muy heterogénea por las razones antes expuestas, así como una lista de sugerencias bibliográficas, dirigida a todo aquel que quiera ampliar sus conocimientos sobre el tema.

La elaboración de la presente geografía de la cocina étnica de México significó un gran reto, tanto por la preocupante carencia, total o parcial, de información para ciertas regiones o estados, como por la ausencia de especialistas en el campo, así como por la falta de interés (o de tiempo) de investigadores capaces de realizar una tarea de este tipo. Sin embargo, se aceptó el reto con la plena convicción de que la cocina es tan importante, rica y representativa como cualquier otro de los aspectos de las culturas tradicionales del país.

Obviamente, no es un trabajo definitivo, sino sólo un esfuerzo de síntesis y, a la vez, una invitación a profundizar en el tema. Mucho queda por hacer; en consecuencia, no hay duda acerca de la urgente necesidad de que historiadores, etnólogos, especialistas en el estudio de la cultura popular y otros científicos, emprendan trabajos individuales o interdisciplinarios en el tema gastronómico. Otra tarea sería la reedición de viejos recetarios y la edición de nuevos (con materiales recogidos de la tradición verbal), que circularan ampliamente entre los grupos sociales de donde procediesen, a fin de reactivar las tradiciones culinarias locales y regionales.

En el ámbito de la educación, sería provechoso tanto el establecimiento en el nivel medio de cursos de apreciación gastronómica, al igual que de materias o seminarios sobre etnología culinaria, y en instituciones de educación superior, como la Escuela Nacional de Antropología e Historia, que diesen nuevas opciones a los estudiantes para la elaboración de tesis o la realización de investigaciones futuras.

Las anteriores serían algunas de las estrategias que podrían adoptarse para cubrir las lagunas en la investigación de este efímero arte, ante el menosprecio con el que muchos mexicanos ven a las comidas y bebidas tradicionales.

Desde luego, en todos los casos sería imprescindible una perspectiva que no contemple el complejo problema culinario como exclusivamente gastronómico (lo que conlleva el riesgo de caer en el

etnocentrismo y el elitismo), sino en su relación con cada una de las culturas populares y con la aguda realidad socioeconómica del país y sus necesidades de cambio.

La realización de esta obra ha sido posible gracias a numerosos apoyos tanto personales como institucionales. Concientes de que omitiremos muchos de ellos, debemos mencionar a los siguientes:

En primer término el que prestaron Katrin Flechsig y Dolores Ávila. La primera de ellas, se encargó con gran rigor, de recopilar la mayor parte de la información bibliográfica, hemerográfica y de fichas de archivos, a partir de la documentación que yo poseía, así como de la elaboración del glosario. Por su parte, Dolores Ávila llevó a cabo las primeras revisiones de estilo y brindó apoyo de manera decisiva en todas las labores finales, minuciosas y pesadas. Ambas colaboradoras participaron también activa y desinteresadamente en la lectura acuciosa, evaluación crítica y discusión de cada una de las secciones, aportando comentarios y sugerencias.

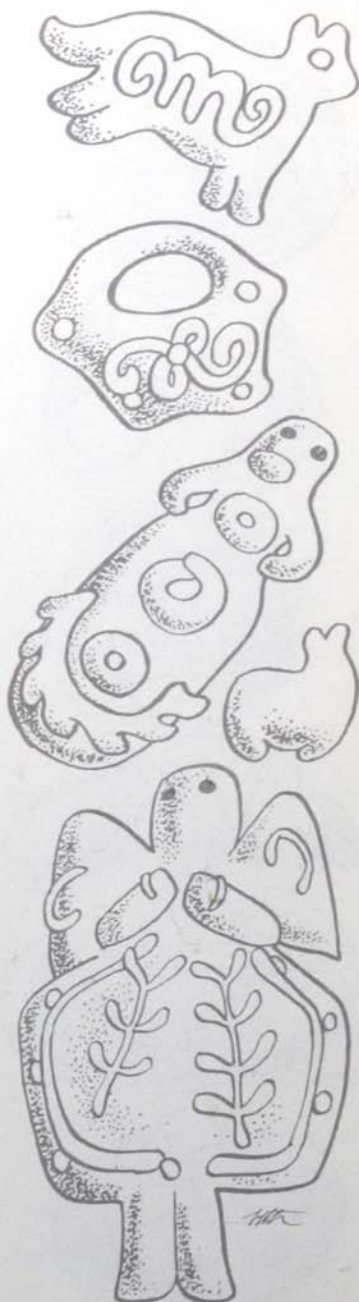
Asimismo, en la etapa final conté brevemente con la ayuda de Gisela Salinas. Por otro lado, Blanca Pastor inició la tarea de unificación del estilo de los trabajos. También quisiera citar la valiosa y entusiasta asistencia, en lo que se refiere a los detalles últimos para la edición, del Sr. Antonio Sánchez de la Editorial Planeta.

A lo largo de todo el proyecto se tuvo el apoyo mecanográfico de Ma. Elena Estrada Paz (quien muchas veces sacrificó su tiempo libre) y Guadalupe Bejarano H. (†), secretarías del Departamento de Estudios de Música y Literatura Orales.

Por lo que se refiere a instituciones, el Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo A.C. de Sonora, a través de su director Dr. Mauro Valencia, nos facilitó un valioso estudio titulado "Aporte de nutrimentos de platillos típicos en Sonora", de Ma. del Carmen Bermúdez, Raquel F. Jardines, Guillermo León y Pablo Wong, que fue básico para preparar la región Pacífico Norte; la Dirección General de Culturas Populares, en especial su Centro de Información y Documentación, nos permitió el acceso a sus archivos de investigación y hemerográficos; el Departamento de Etnología y Antropología Social del I.N.A.H., autorizó la consulta del Fondo Roberto J. Weitlaner que existe en su Centro de Información y Documentación; finalmente en el Instituto Nacional de la Nutrición se nos proporcionaron toda clase de facilidades, gracias al Dr. Adolfo Chávez, Jefe de la División Nacional de Nutrición.

Otras personas —amigos y colegas— facilitaron contactos, recogieron y/o proporcionaron información para diferentes regiones o nos brindaron comprensión y estímulo. Finalmente, nuestro agradecimiento principal a una larga nómina de personas: amas de casa, cocineras, fonderas, comerciantes, panaderos, campesinos, pescadores, artesanos, etc., que por razones de espacio no es posible incluir aquí, quienes amablemente accedieron a comunicarnos, preparar, dejarnos observar, documentar y muchas veces compartir sus ricas y valiosas tradiciones culinarias regionales.

Gabriel Moedano Navarro



---

# La comida de los mexicanos antes del contacto con el Viejo Mundo

## Los primeros tiempos

Cuando el hombre llegó a lo que hoy es América, hace aproximadamente 35 000 años, había desarrollado ya algunos procedimientos para obtener alimentos. Utilizaba ciertos instrumentos de caza, de los que hoy se conocen solamente fragmentos, como puntas de flechas o partes de hachas de piedra, pero quizá contaba con trampas y otros medios para cazar animales, así como también para recolectar plantas y minerales.

Las primeras inmigraciones llegaron al continente en pequeños grupos que desconocían la agricultura pero sabían explotar los muy diversos recursos que existían en el continente. La idea más generalizada, por su espectacularidad, es que eran cazadores de mamutes y, en efecto, se han encontrado pruebas de que eran capaces de cazar y comer grandes mamíferos, pero la arqueología indica que estos animales no eran su fuente principal de alimento. Cazaban más bien especies de menor tamaño, como conejos, liebres, y venados y aun lagartijas y tuzas. También pescaban en ríos y lagunas y aprovechaban los abundantes recursos de las costas.

## Los inicios de la agricultura

Actualmente no se sabe con absoluta precisión cómo y cuándo se inició la agricultura en México. De lo que sí se tienen pruebas es de que esta región fue uno de los primeros lugares del continente donde el hombre empezó a cultivar plantas comestibles. Lo más probable es que al principio haya sembrado cactus y magueyes, ya que éstos se propagan con facilidad aun en zonas áridas y no requieren mucho trabajo agrícola, además de que crecen con rapidez. Estas plantas proporcionan productos comestibles, como las pencas de algunos magueyes, que se pueden comer asadas, los nopales y las tunas. Al mismo tiempo se hizo más intensa la explotación del maíz silvestre, el cual fue domesticado después de un largo proceso. Sin embargo, el primer cereal que parece haberse cultivado no fue el maíz sino la *setaria* o panizo, con el que también se elaboraba harina. Este cereal ocupó un lugar básico en la dieta de aquellos hombres durante unos 1500 años, hasta que fue casi completamente sustituido por el maíz.

70.



Desde la época prehispánica, para el cultivo del maíz se desarrollaron un conjunto de técnicas e instrumentos, de acuerdo con cada región. Códice Florentino (arriba y abajo)



La domesticación de plantas implicaba una selección previa, de acuerdo con las necesidades alimentarias, siendo varios los factores que la determinaron. En el caso del maíz los factores decisivos fueron el tamaño de la mazorca y el número de sus granos. En otros casos, como el del aguacate, la preferencia parece haber sido determinada más bien por su sabor, ya que los frutos más antiguos que se conocen son de un tamaño semejante al de los actuales.

El hombre mesoamericano tardó muchos años en hacer de la agricultura la actividad más importante dentro de su cultura alimentaria. Se sabe que en las cuevas de Tehuacán, durante la fase arqueológica conocida como El Riego, que data del 5700 a.C., las plantas cultivadas formaban solamente el cinco por ciento de la dieta. Esta proporción fue aumentando paulatinamente, y se tienen datos de que alcanzó 75 por ciento en la fase Venta Salada, alrededor del 1120 d.C. Estos datos sugieren que se con-

tinuaban consumiendo plantas silvestres, así como carne proveniente tanto de animales silvestres como domesticados. La misma situación se ha prolongado hasta hoy en algunas regiones rurales del país.

La agricultura, con el tiempo, fue haciéndose más compleja mediante la aparición y desarrollo de técnicas como el riego, que permitió domesticar una mayor cantidad de especies como: calabazas, jitomates, tomates, cacahuates, cacao, amaranto, frijoles, chiles, quelites, huauzontles, aguacates, zapotes, capulines, guayabas, nanches y mameyes, entre muchas otras. Algunas de estas especies han ocupado ya un lugar en las comidas de otros pueblos del mundo.

### La comida cotidiana entre los mexicanos

Los alimentos conocidos por los mexicanos en los tiempos cercanos a la llegada de los europeos eran muy variados. El más importante de ellos era el maíz, el cual se utilizaba principalmente para hacer tortillas, atole y tamales.

Las tortillas tenían diversas preparaciones y presentaciones. Las de todos los días se conocían como *ueitlaxcalli* —o tortillas grandes— y eran blancas, delgadas y muy blandas. Las *totonqui tlaxcalli tlacuelpacholli* eran exclusivamente para la clase social alta y se servían en un chiquihuite, dobladas y cubiertas con una tela blanca; su nombre significa tortillas blancas y calientes, además de éstas existían las *quauhtlaqualli*, blancas, gruesas y ásperas; las *tlaxcalpacholli*, menos blancas pero de muy buen sabor; las *tlacepoalli tlaxcalli*, que eran hojaldradas. También se vendían otras untadas con *chilmolli*, o bien rellenas de chile o carne.

El atole podía prepararse de masa, de restos de tortillas molidas, o bien, de olotes quemados y molidos que se mezclaban con frijoles; se le daba sabor con chile, miel y otros productos. Los tamales, por su parte, eran de muchas clases: algunos, blancos y cuadrados, se rellenaban de frijoles y se adornaban con una figura en forma de caracol. Otros eran rojos y se hacían con una masa que se dejaba al calor durante dos días; éstos se rellenaban con carne de pescado, de rana, de guajolote o de otros animales.

Se ha dicho que la alimentación en el México antiguo no era de buena calidad porque faltaban proteínas de origen animal. Esto es discutible. En primer lugar, una dieta adecuada para

el hombre no necesariamente debe contener productos animales; una mezcla de alimentos tales como el maíz, el frijol y el amaranto produce una buena combinación de aminoácidos, suficiente para una adecuada nutrición. En segundo lugar, se tienen pruebas de que si se consumía la carne de ciertos animales en la época prehispánica, aunque desde luego no todos eran de especies que se suelen comer en la actualidad.

Entre los animales domesticados más conocidos de la antigüedad mexicana destacan los perros y los guajolotes. A los primeros se les engordaba especialmente para servir de alimento; se habla de cinco variedades distintas de ellos y, a decir de las crónicas elaboradas por los conquistadores, parece que tenían un excelente sabor. Por su parte, el guajolote o pavo ha persistido desde entonces como un animal firmemente arraigado en la comida mexicana y forma parte, entre otros platillos, de los moles en las grandes fiestas.

Por otra parte, los antiguos mexicanos aprovechaban, además, la carne de animales silvestres, como: venado, tuza, pecari, armadillo, conejo y tlacuache, entre los terrestres; cazaban las aves acuáticas que había en los lagos de tierra adentro y en las costas. Los pescados y mariscos de agua dulce o salada eran también muy apreciados, al igual que las tortugas, los manatíes y algunos grandes animales de los litorales marinos que hoy son poco usados en la alimentación.

Así pues, la carne no faltaba; se consumía preparada en diversos guisados, asada, o en la forma que hoy conocemos como barbacoa, es decir, cocida bajo la tierra. Es probable que la abundancia de especies silvestres haya suplido con facilidad la falta de los animales domésticos que llegaron al país de otras partes del mundo después de la Conquista, como cerdos, vacas y borregos.

Llama la atención el uso tan extenso que hacían de los productos de los lagos. Comían culebras, ranas, ajolotes, camaroncillos y una gran variedad de insectos, así como la hueva de éstos (sobre todo el *ahuauhtli*). El *tecuitlatl* o «excremento de piedra» era un conjunto de algas que flotaban en el agua, al que dejaban secar para luego comerlo como una especie de queso.

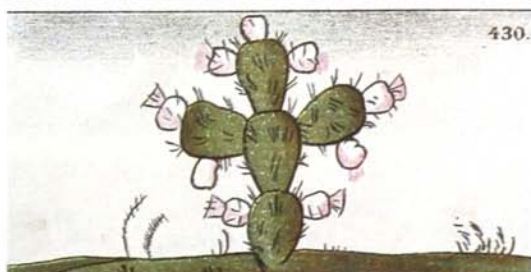
Condimentaban los alimentos con múltiples salsas hechas de jitomate, tomate y diferentes variedades de chiles. También empleaban la sal que extraían de las aguas salobres de los lagos o



El maíz, base de la alimentación de los indígenas mesoamericanos, lo es actualmente también de una buena parte de la población mexicana. Códice Florentino (arriba)

La molienda ha sido siempre una tarea exclusivamente femenina. Códice Florentino (centro)

Los pueblos prehispánicos complementaban su alimentación con gran variedad de plantas silvestres. Códice Florentino (abajo)



Entre las principales frutas indígenas, muy apreciadas han sido las tunas, que existen en gran cantidad de variedades. Códice Florentino (izquierda)

De los productos obtenidos del maguey, lugar especial ocupan los gusanos, que pueden ser considerados como verdadero manjar. Códice Florentino (derecha)

de salinas. Para endulzar usaban la miel de abeja o el jarabe obtenido mediante el hervor y concentración del aguamiel del maguey.

Los huevos que consumían con mayor frecuencia eran los de guajolote y los de iguana, pero en ocasiones buscaban los de otras aves y de reptiles. Las principales frutas que consumían eran: mamey, zapotes de varios colores, piña, chirimoya, aguacate, pitahaya, tuna, ciruela y guayaba.

Entre las bebidas comunes destaca el agua natural, a la que solían hacer más sabrosa y refrescante con las semillas de la chía. También preparaban bebidas de cacao con miel muy apreciadas entre los indígenas; en las crónicas se describen por lo menos ocho formas distintas de hacer tales chocolates. La bebida alcohólica por excelencia era el pulque, que se obtiene de la fermentación del aguamiel del maguey; aunque hay que señalar que ésta era fundamentalmente una bebida ritual.

Un mexicano actual, trasladado a aquellos tiempos, no encontraría muchas novedades en la comida de los mexicanos. Tal vez, por una parte, le sorprendería el consumo de animales que hoy no forman parte de la dieta habitual, como los ajolotes, las culebras o las aves migratorias. Por otra parte, no encontraría los platillos fritos o guisados con manteca o aceite; tampoco hallaría carne de res, de cerdo o de borrego, azúcar de caña ni pan de trigo. Pero tanto, el estilo de preparar los guisos, como los sabores y los ingredientes de éstos se parecen bastante a los de gran parte de la comida mexicana de nuestros días.



### La tecnología culinaria

Antes de entrar de lleno en este apartado, hay que señalar que son varias las cocinas prehispánicas de las que se puede hablar, ya que seguramente las técnicas para preparar los alimentos y los productos utilizados no eran iguales en las diferentes regiones del territorio, aunque hayan tenido elementos comunes. Por ejemplo, la cocina de los mayas de Yucatán incluía sin duda especies marinas del Caribe que no podían llegar al altiplano. El comercio debe de haber comprendido solamente aquellos productos alimenticios que podían conservarse durante varios días, tales como el cacao y el amaranto, que provenían, respectivamente, de las tierras bajas del sureste y del altiplano central.

Como se mencionó al principio, los productos más difundidos en todo el territorio eran los derivados del maíz, que fueron la base de la alimentación y que constituyen un buen ejemplo de la técnica culinaria del pasado, que todavía subsiste y mantiene sus cualidades nutritivas.

Para elaborar tortillas y otros alimentos con maíz se tiene que preparar primero el nixtamal. Para ello, se hierven los granos de maíz en agua con cal; la alcalinidad permite que se desprenda la cascarrilla de los granos, con el fin de que éstos puedan ser molidos fácilmente para hacer la masa. Este proceso, tan antiguo y aparentemente tan simple, ha mostrado ser fundamental para la transformación del maíz, pues altera sus constituyentes químicos; se incorpora calcio, que es uno de los productos que suelen faltar en la dieta humana; se corrige la proporción de

ciertos aminoácidos, adecuándolos así a las necesidades humanas; se libera la vitamina llamada niacina, y aumenta el hierro asimilable.

Otras técnicas de preparación de los alimentos, que parecen haber jugado un papel importante, son las fermentaciones. Se ha encontrado que el pozol, bebida preparada con maíz fermentado, logra el crecimiento de microorganismos que fijan el nitrógeno del aire, con lo que se convierte en una verdadera «fábrica de proteínas». En la actualidad se trabaja intensamente en el estudio de las fermentaciones de productos locales, lo que seguramente ayudará a mejorar la alimentación futura en nuestro país.

Si solamente se toman en cuenta las múltiples maneras de preparar el maíz en la actualidad, se podrá tener una idea de la inventiva culinaria del pasado. Además de las tortillas y los tamales, se consumía pozole, «palomitas», elotes, esquites; se hacía harina, se preparaban atoles, pinole y otros muchos productos derivados.

Un ejemplo más de dicha inventiva es la multitud de salsas y moles que han llegado, aunque con muchas modificaciones, hasta nuestros días. La mayoría contienen chile, pero incluyen también productos como los cacahuates o las semillas de la calabaza. De esta manera se hacen platillos de grato sabor, que dan variedad a las comidas y les agregan elementos nutritivos como los minerales o las vitaminas.

### Las creencias relativas a la comida

Todos los pueblos tienen creencias sobre los efectos que la comida puede producir sobre el organismo, ya sea para acercarlo a lo divino, modificar su conducta, mantener su salud o curar sus enfermedades. En nuestro país es relativamente poco lo que se sabe respecto a estas creencias en épocas antiguas, pero se tiene alguna información del tiempo cercano a la Conquista gracias a los escritos realizados por los frailes y a sus informantes.

Se ha demostrado que existía la idea de que el cuerpo debía mantener un delicado equilibrio entre dos calidades: el calor y el frío. Ambas nociones difieren de nuestro actual concepto de temperatura. Se atribuía a los alimentos la propiedad de ser «fríos» o «calientes», debido a lo cual podían intervenir en el equilibrio corporal. En la actualidad gran parte de este complejo de creencias se encuentra vivo, y los estudios etnográficos lo identifican con facilidad. Por ejem-

plo, el pulque era y sigue siendo considerado como una bebida que calienta el cuerpo de los hombres que trabajan y el de los ancianos.

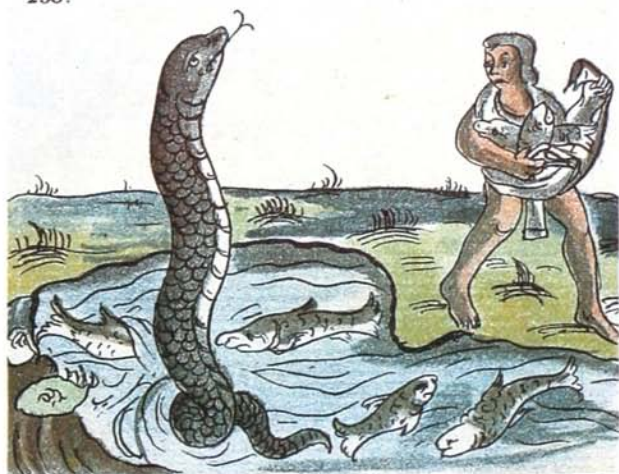
Otros alimentos formaban parte de la vida religiosa, como el *hauatli* o amaranto, cuya semilla tostada y reventada semejava las «palomitas» de maíz. Se le agregaba miel de maguey y con la pasta resultante se moldeaban figuras que en algunas festividades representaban a un dios. Estas figuras eran llamadas *tzoalli*, y sus herederos son los dulces que hoy conocemos como «alegrías» y que se preparan de manera similar.



Los mercados indígenas, que tanta admiración causaron a los conquistadores, han desempeñado un papel primordial en el intercambio de productos alimenticios y utensilios culinarios. Códice Florentino (arriba)

Códices y otras fuentes consignan la riqueza de la comida indígena, reflejo del aprovechamiento del medio. Códice Florentino (abajo)

238.



### La nutrición en el pasado

En el pasado como en el presente, el abasto de alimentos no es algo seguro, pues se puede ver afectado por circunstancias adversas, tanto de carácter natural como sequías, erupciones volcánicas, tempestades, ciclones y plagas, o bien de carácter humano, tales como las guerras, los intereses económicos o los conflictos políticos.

Hay que señalar que en el pasado prehispánico, por una parte el transporte de productos de un lugar a otro y su almacenamiento no eran tan eficientes como hoy, por lo que debieron de alternarse temporadas de hambre y de abundancia. Por otra parte, los grupos gobernantes seguramente se alimentaban de manera diferente a los campesinos o a los trabajadores más pobres, lo cual impide hacer afirmaciones generales o definitivas sobre el estado de nutrición de los habitantes del México antiguo. Una prueba de esto son los restos humanos hallados en los trabajos arqueológicos que muestran, tanto señales de seres bien nutridos como de otros muertos en estado de desnutrición. Lo que sí puede concluirse es que contaban con alimentos de buena calidad y que sus obras materiales, presentes en nuestros días, hablan de pueblos bien nutridos.

Existen estudios que indican la probabilidad de que el estado de nutrición haya sufrido consecuencias negativas con el inicio de la agricultura, lo cual se debería probablemente a que en sus comienzos aquella no siempre ofrecía un abasto seguro. Propiciaba el crecimiento de la población, pero la hacía más vulnerable a períodos de falta de alimento.

Finalmente, es importante destacar que gran parte de los productos y guisos que consumen en la actualidad los mexicanos, tiene su origen en un pasado remoto. Ello es prueba de que los alimentos y sus técnicas de preparación han sido provechosas para los descendientes de aquellas culturas prehispánicas a lo largo de los siglos.



Desde tiempos remotos, los mares, lagos y ríos proporcionaron alimento a los antiguos mexicanos. Códice Florentino (arriba izquierda y abajo)

Las comidas y bebidas han tenido desde tiempos prehispánicos un lugar de importancia. Códice Florentino (arriba derecha)

En muchos casos de los vegetales se aprovechaban las raíces. Códice Florentino (centro)

187.





---

# Del pozole al mole y los chiles en nogada o la aristología mexicana novohispana

Alfonso Reyes solía decir que la línea más dinámica de una cultura es su cocina y, desde mi propia perspectiva, también es la de más grata reflexión y paladeo, sobre todo si en su manifestación más elaborada llega a ser lo que los especialistas llaman «aristología» o «alta cocina», que en el mundo prehispánico se llamaba «comida de señores». Sería algo así como el séptimo cielo de Gasterea, la diosa griega que presidía la gastronomía o ciencia del bien comer, cielo en el que se instaló la cocina mexicana por sus múltiples méritos. De éstos, divididos en dos grandes grupos, desarrollaremos algunos en este apartado.

El primer grupo lo integran los insumos o ingredientes, productos de la tierra que gracias al descubrimiento de América —hazaña iniciada por Colón y culminada por Cortés— entregó la cornucopia mexicana. El chile, con su múltiple gama de variedades, que complementó el panorama de los sabores, limitados hasta entonces en el Viejo Mundo a lo dulce, lo salado y lo amargo; el chocolate, medicina o gustoso afrodisíaco; el aguacate, alguna vez «mantequilla de los pobres»; el jitomate o manzana de oro, *pomo d'oro* para el paladar italiano; el maíz, en Europa primero alimento para animales, salvador de hambrunas posteriormente, y ahora incorporado ya a sus cocinas; sin contar la vainilla, el tomate verde y los frutos tropicales, «los postres que cuelgan de los árboles», en la conocida frase de la marquesa Calderón de la Barca. Y en línea de dominio absoluto, las hierbas aromáticas, conjunción de soles de trópico, de alturas gallardas, de brisas marinas conjugadas en las hojas tiernas del epazote, de la hierba santa o acuyo, del chipilín, de la chaya y del achiote —rojo y negro, como los colores que simbolizaban la sabiduría entre los abuelos prehispánicos.

## Fuerza telúrica de la cocina indígena

El segundo grupo de méritos, que también puede contar en primer lugar, está constituido por las recetas indígenas cuya fuerza telúrica

les permite sobrevivir y enlazarse con insumos y fórmulas venidas de los cuatro puntos cardinales y crear, en el perfecto mestizaje de sus cazuelas, la cocina mexicana con expresiones «sin cuento» que enriquecen la coquinaría mundial.

Todo a partir de su amalgama con las recetas madres de las cocinas española, árabe y caribeña, incluida la aportación semántica del rebautizo de los ingredientes nativos, por los soldados de Hernán Cortés, que aún perdura: maíz por *cintéotl*, por sólo citar al más clásico de los ejemplos.

### El pozole, alimento sagrado

Así, el pozole —alimento sagrado prehispánico, del cual Diego Rivera afirmó que era sazonado con la carne de los jóvenes ofrendados al sol— se convierte con el cerdo, el pollo o la carne de res, traídos de España, en platillo clave de la cocina novohispana: «antojo» altamente cotizado en el altiplano mexicano, ya sea verde, blanco o rojo, según si la receta seguida proviene de Colima, Guerrero o Jalisco. En estos lugares continúa siendo plato fuerte, único en no pocos casos, por su alto contenido de proteínas, carbohidratos, vitaminas y demás elementos nutritivos.

Sin importar el color, todos los pozoles tienen como base el maíz «descabezado y floreado», en su mejor expresión, e irrumpen en las mesas mexicanas rodeados, como los platillos de la India, de múltiples elementos acompañantes: el verdor de las lechugas en corte menudo, al igual que la cebolla; hojas secas de buen orégano; limones partidos y rodajas de rábano; chile

Las cocinas poblanas se han distinguido no sólo por sus creaciones culinarias, sino también por su decoración y arreglos estéticos de su parafernalia correspondiente. Agustín Arrieta (segunda mitad del siglo xix)



piquin bien molido —para los tozudos que gustan de enchilarse—, y la buena compañía de tostadas con crema, «la nata sin montar» de España.

Para el guerrerense, el acompañamiento se incrementa con sardina, huevo crudo o cocido y picado, las magníficas «cazuelitas» doradas, crujientes depósitos de la salsa, y las blancas pechugas, más que deshebradas, deshiladas.

### Cocina de ángeles mexicanos

Poco a poco el cauce de la cocina del México novohispano se acrecentó en buena medida con el aporte de las creaciones de los conventos, obra de monjas en su mayor parte, aun cuando algunos frailes también gozaban de bien merecida fama en el arte culinario. Entre dichas aportaciones se encuentra la sopa de pan del Carmen de San Ángel, sólo por mencionar alguno.

«Sabemos por recetarios y otras crónicas, que la cocina de los conventos era afamada por sus sabores y sus técnicas; como la cocción «por arriba», es decir, el horneado. De la cocina familiar y la popular es mucho lo que suponemos y aún más lo que ignoramos. Sin embargo, es a través de esta cocina no documentada —o cuyos testimonios empiezan a aparecer como recetas que se transmiten por generaciones en una familia sin necesidad de ponerlas por escrito— como podemos conocer y probar estas combinaciones que forman y enorgullecen la tradición cibaria.

Durante tres siglos, al mismo tiempo que el ingenio, el buen gusto, el conocimiento y la destreza se manifiestan en la pintura, la arquitectura, la música y la poesía, en las cocinas va destilándose el gusto, la imaginación y la sazón. En tanto, surgen las ciudades que, cosmopolitas o recoletas, con sus templos y conventos, su arquitectura civil, sus altares, sus rejas, muestran de manera permanente su buen gusto, y señoran: México, Guanajuato, Zacatecas, Querétaro y Puebla.

Puebla, poseedora de secretos del oriente, del occidente y de los nativos del México nuestro, los combinó y entregó en mil formas y, sobre todas, una cumbre sin mensura: el mole poblanero, esa sabia amalgama de más de 100 ingredientes cuyo incitante aroma invita al éxtasis, en tanto baña con su perfecta textura cremosa al rey de la cocina mexicana, al *huexólotl*, ave grandiosa, pavo real de América, *turkey* para los ingleses, «ave de la India» para Francia,

«jesuita» para los españoles y còcono, totol o guajolote para los mexicanos. ✓

Como un reconocimiento a don Artemio de Valle Arizpe, quien revivió el momento de su creación, recogemos aquí la receta del mole poblano escrita «por superior mandato», conforme se asienta en los documentos monásticos del siglo XVII. La leyenda atribuye su invención a sor Andrea de la Asunción, del convento de dominicos de Santa Rosa, en homenaje a virreyes y obispos personificados en las nobles presencias de los señores Manuel Fernández de Santa Cruz, obispo de Puebla, y del virrey Antonio de la Cerda y Aragón, Conde de Paredes y Marqués de la Laguna, quienes de Dios gocen por haber inspirado este manjar.

El mole es un platillo de fiesta familiar, ocasión social de departir y compartir —como fórmula de agradecimiento a «la Providencia», —aun con quienes no puedan asistir al convite, pues la costumbre sigue marcando desde hace más de dos siglos que se envíen los «bocados» o «recados», como decía sor Juana.

Y si después de repartir, al refrigerar días después el mole, se apetece unas verdaderas enchiladas con tortillas suaves y torreadas a mano (dignas de este mole), no hay que olvidar servir las decoradas con la misma parafernalia de los anillos de cebolla, el ajonjolí tostado y las lechugas más tiernas del cogollo, las amarillas dulces y jugosas, similares a las que seleccionan nuestras abuelas para sus canarios, ya que las lechugas verdes, de fuerte e intenso sabor, son para el perico, interlocutor intencionado de cocineras y galopinas en las tradicionales cocinas mexicanas.

### Del barroco al neoclásico gastronómico

El siglo XVIII fue el de la riqueza minera, el del esplendor de ciudades como Guanajuato, con la iglesia de La Valenciana, construida por el dueño de la mina que durante ese tiempo aprovechó con plenitud las vetas del metal codiciado; como San Luis Potosí, con su ahora olvidado Catorce y que en esos días iniciaba las construcciones que se perderían en el transcurso del siglo siguiente. También Zacatecas, Taxco, El Oro, Tlalpujahua y otros lugares a lo largo de la ruta de la plata, tuvieron su gran momento en esos años.

Tal situación permitió la aparición de nuevos ricos, mecenas novohispanos que impulsaron las manifestaciones artísticas. Las ciudades se

Para un guajolote: un kilo de chile mulato, kilo y cuarto de chile pasilla, kilo y cuarto de chile ancho, 5 chiles chipotles, 5 chiles mecos, medio kilo de almendras, un cuarto de kilo de pasas, medio kilo de jitomate, media cabeza de ajo, pepitas de chile al gusto (según se desee el grado de picor), una cucharada de semillas de anís, 50 gramos de canela, 25 gramos de clavo, 25 gramos de pimienta, 4 cucharadas soperas de ajonjolí, una cucharada soperas de semilla de cilantro o culantro, tres bolillos dorados, una tortilla bien dorada en manteca, 4 tabillitas de chocolate, azúcar dorada al gusto, sal al gusto, medio kilo de manteca y carne de cerdo al gusto.

Todo bien frito y remolido va agregándose según marca el ordenado ritual, primero los chiles, luego el recaudo (es decir, jitomate, ajo y cebolla), luego las especias, los olores, el pan y la tortilla, el caldo, el azúcar, la sal, el chocolate, todo se hierve lentamente hasta que espese y las carnes se impregnen, solo entonces se rectifica sal y sazón.



enriquecieron, se engalanaron con un arte marcado por el ultrabarroquismo que proliferó por todo el país, hasta llegar a la cumbre de exaltación que precedió a su abandono y sustitución por el neoclásico. ¿Influencia de los arquitectos militares? ¿Tolsá y su acierto en el nuevo gusto?

Lo cierto es que con los virreyes ilustrados, las ciudades —en especial la de México— sufrieron una transformación que se manifestó en la reconstrucción del Castillo de Chapultepec y en la soberbia arquitectura neoclásica de la recién fundada Real Academia de San Carlos, el Real Seminario de Minería, la Casa de Moneda, el Palacio del Apartado y, en fin, hospitales, hospicios, casa de reclusión y recogimiento, y todos los establecimientos de la gran ciudad.

La cocina no escapó a este ambiente general. Los contrastes de luz y sombra en pintura, el volumen y forma en arquitectura y las

En la tradición pictórica de los bodegones han quedado plasmados datos sobre los productos, condimentos y platillos de las cocinas mexicanas. Agustín Arrieta



Predominante fue la influencia que tuvo la culinaria francesa en la mesa de la burguesía mexicana del siglo XIX. "Banquete al Gral. Antonio León en Oaxaca" (1844), Anónimo (arriba)

En la época colonial, el espumoso chocolate, bebida de añeja prosapia indígena, aumentaba el placer de disfrutarlo al servirlo en las llamadas mancerinas (abajo)



polifonías en música, todo ello conviviendo armónicamente en un mismo espacio, tuvo su expresión en la explosión de sabores —lo dulce y lo picante—, los subidos aromas de las carnes y los delicados perfumes de la fruta. La cocina novohispana en ese siglo se definió en ambiente y forma ya como propiamente mexicana.

Precisamente donde se integraron las otras artes, en los espacios reservados de casas y conventos, fue donde esta cocina tomó la forma que aún perdura; mole y dulces, mezclas de la tradición hispana y la novedosa riqueza local de los «ingredientes de la tierra», de los lujos del azúcar y la sencillez de las frutas. Los conventos para mujeres, en continua evolución coquinaria, siguieron produciendo esas obras, llamémoslas también barrocas, no sólo por sus contrastes de colores sino también por sus sorprendentes olores y sabores y, sobre todo, por el uso sin medida de las salsas.

En estas cocinas —documentadas gracias a que sus recetarios han sobrevivido— se creó, como en el taller del artista, un nuevo lenguaje que tomó sus reglas y formas de artistas anónimas en su mayoría.

Los moles, junto con las carnes y las aves, presentaron en el siglo XVIII una rica gama de

variantes, entre las que se identifican seis grandes familias (con posibilidades de acrecentar cada una, según la imaginación de la guisandera, a una por día sin repetir hasta meses después). Las grandes líneas son los pipianes, adobos, chirmoles, clemoles, manchamanteles y los «mole-moles».

Huevos y leche son ingredientes usados con frecuencia en comidas y postres. La verdura es altamente apreciada, y la fruta constituye la riqueza de las mesas. Los dulces novohispanos son el gran capítulo aparte de la cocina mexicana: cocadas, alfajores, dulces de huevo, capirotadas, chongos, buñuelos, merengues, muéganos, trompadas, etcétera. Digamos que la imaginación es el único límite a las posibles combinaciones, para no hablar del pan y sus múltiples formas, en especial los bizcochos, imprescindibles en un buen desayuno o en la merienda.

El gusto por lo dulce es tal, que el mexicano lo asocia aun con la muerte y come su propia calavera y el pan que prepara para las festividades de muertos; rociados con azúcar los «muertos» catrines y con grajea los populares, estos panes perfumados con agua de azahar o de anís forman parte del ritual gastronómico que año con año celebran los mexicanos.

Imaginativa y golosa, exigente y de complicada elaboración, la cocina mexicana transitó del románico al barroco y de éste al neoclásico con la presentación de otra cumbre gastronómica que llegó en el siglo XIX, asociada al general trigarante Agustín de Iturbide: los chiles en nogada, mezcla de sabores dulce y salado, especialmente grata al integrarse con la carnosa pulpa de los chiles poblanos, cuya presencia en los recetarios del México novohispano es anterior a la fecha que señalaron los cronistas gastronómicos De Valle Arizpe y Novo. Todavía hoy pueden disfrutarse los imponderables chiles, rellenos de picadillo de frutas, que siguen siendo lujo de temporada porque la nuez de Castilla se cosecha sólo en los meses de julio y agosto.

La receta más antigua localizada es del siglo XVIII y está consignada en el libro *La típica cocina poblana y los guisos de sus religiosas*, de Salazar Monroy.

Existe duda acerca de si los chiles de don Agustín estaban o no capeados. Gustados de ambas maneras, pueden considerarse dignos de empate. Los capeados siempre habrán de servirse bien calientes, incluso la nogada, cuidando de que ésta no hierva para que no se cor-



**Chiles en nogada.** Para doce chiles poblanos: un kilo de jitomate, un kilo de lomo de puerco, una cebolla, dos dientes de ajo, un plátano macho, 125 gramos de almendras, pasas, dos duraznos, dos peras, dos manzanas, dos clavos molidos, dos rajitas de canela, un chorrito de vinagre, diez huevos y harina para capear, cuatro granadas y dos manojos de perejil. La nogada se hace con 300 gramos de nueces de Castilla peladas, vino jerez al gusto, un trozo de queso crema, un poquito de leche y azúcar al gusto.

Los chiles se asan, se pelan y se reservan. El picadillo se obtiene con el jitomate, la cebolla y los dientes de ajo, todo finamente picado y frito. Allí se pone la carne, finamente picada también o molida en crudo, se frie y se le agrega el plátano, las almendras, las pasas, los duraznos, las peras, las manzanas y el perejil, todo picado muy finamente. Los clavos y la canela se muelen y se agregan al frito, junto con el chorrito de vinagre. Se deja cocer todo a la lumbre muy suave, se saca y se deja enfriar. La nogada se obtiene moliendo las nueces peladas con el queso crema, la leche, el azúcar y el vino jerez al gusto. Los chiles se van rellenando con el picadillo, se enharinan, se capean con el huevo batido, se frien y se colocan en un plato. Sobre los chiles va la nogada. Se adornan con los granos de granada y las hojas de perejil.\*

te. Los que no llevan huevo, en cambio, pueden servirse en frío, sin riesgo alguno para la nogada. En ambos casos es un platillo delicioso y de exquisita presencia, con su salsa en albo manto de nuez casi armiño, salpicado con los granos de rubi de la granada (que en el Oriente Medio llaman «palabra de Dios») y el perejil picado para formar la trilogía cromática de la bandera mexicana.

Con su característica mezcla de sabores e ingredientes, los chiles en nogada colocan todos los siglos y los continentes en un solo platillo —neoclásico cuando se sirve sin salsa—, con lo que se hace otra gran aportación a la aristología mundial en el largo proceso histórico que nos constituyó en la etapa del México novohispano.

\* Monroy, Salazar. *La típica cocina poblana y los guisos de sus religiosas*. Impresos López, Puebla, p. 10.

El mercado, lugar de confluencia de productos alimenticios naturales y elaborados, así como de distintas clases sociales, fue captado fielmente por varios de los pintores costumbristas del siglo XIX, entre los que destacan los de la escuela poblana. Agustín Arrieta

---

# Región pacífico norte

La región pacífico norte está conformada por los estados de Baja California (norte y sur) y Sonora.

## Baja California

Baja California es una larga península situada hacia el noroeste de la república. Su longitud aproximada es de 1200 km y su superficie es de 138 000 km<sup>2</sup>. Contiene cinco provincias bióticas: la californiense, la guadalupense, la sudcaliforniense, la gigante-sanluquense y la sonorensis. De éstas la más representativa y extensa es la sudcaliforniense, que cubre aproximadamente el sesenta y seis por ciento de la superficie total y se caracteriza por ser una de las zonas más áridas del continente americano.

Su vegetación es muy escasa, por lo cual sólo proporciona algunos frutos propios del desierto, como la pitahaya, la tuna de cholla y la ciruela de monte. Las provincias bióticas situadas al norte poseen piñón, bellota y semillas de mezquite.

Su fauna natural ofrece algunos ejemplares útiles para la alimentación, entre los que destaca el venado bura, que es la especie más grande de la región, y los borregos cimarrón y berrendo. Dentro de las especies menores se hallan el conejo y la liebre, así como codornices, chachalacas y algunas variedades de paloma. Entre los reptiles se hallan serpientes, iguanas, lagartijas y, hacia el norte, las tortugas de río.

El mar es el gran marco que rodea a la península y forma dos litorales, uno por la parte interna, en el Golfo de California, y otro por la parte externa, en el Océano Pacífico.

Los dos litorales son ricos en fauna marina. La gran variedad de peces comprende totoaba, cabrilla, pargo, peje puerco, jurel, atún, sierra, lisa, mojarra, pámpano, marlin, bonito, sardina, roncador y otros muchos. Hay también diversas variedades de tiburón y mantarraya, así como de tortugas marinas (caguama de Carey y caguama común). Los moluscos son abundantes y destacan entre ellos: abulón, callo de hacha, pata de mula, ostión, mejillón, almeja catarina, chocholata y común, y diversos caracoles. Finalmente, los crustáceos importantes son: langosta, camarón y jaiba.

A este marco natural llegaron los primeros pobladores desde el

norte. El medio de subsistencia que adoptaron fue el de la caza y la recolección, por lo que se vieron sujetos al nomadismo. Tenían un amplio conocimiento del desierto y sabían como aprovechar los diversos nichos ecológicos. Para la caza utilizaban recursos como el arco y la flecha, trampas y redes; para la pesca se servían también de redes, así como de anzuelos hechos de hueso de caguama. En su alimentación utilizaban, además de los productos adquiridos mediante la caza y la pesca, los obtenidos de la recolección de frutos, semillas y raíces.

La fruta que más consumían era la pitahaya, la cual ingerían fresca, al igual que las tunas de cholla. Entre las semillas destacan las del mezquite, con las cuales hacían un aglomerado a manera de queso; también son importantes el piñón y la bellota.

Generalmente comían la carne asada y sin desechar las vísceras. En la elaboración de sus alimentos, según testimonios de los cronistas, no usaban la sal. Conservaban el agua en buches de piel de lobo marino.

Los grupos indígenas que ocuparon este territorio fueron los siguientes: en la parte sur y media de la península, los pericués, los guayucaras y los cochimies; al norte, los kiliwas, los paipai, los kumisi, los cochimies y los cucapás. Los grupos de las áreas sur y media han desaparecido casi por completo, debido al proceso de mestizaje y a otros fenómenos como las enfermedades y la explotación. Así pues, sólo han permanecido los grupos indígenas del norte, de los cuales se hablará a continuación, mencionando también algunas características de los cochimies.

Los cucapás suelen hacer por lo general tres comidas al día, aunque muchos de ellos hacen sólo dos. En la actualidad su alimentación se compone casi exclusivamente de tortillas de harina de trigo, frijoles y café, y persiste la costumbre de elaborar los «quesos» de mezquite. Cuando por diversas razones tienen ingresos extraordinarios les gusta comer carne, cereales y legumbres enlatadas, así como beber cerveza.

Los cochimies tienen como productos básicos en su alimentación el maíz, el frijol y las tortillas de harina, aunque incluyen miel de abeja, tunas, quiote, bellota y piñón. Cuando hay escasez de trigo y frijol, su comida cotidiana se reduce a queso de bellota o piñón y agua de frutas fermentadas. Rara vez comen carne, y cuando lo hacen la prefieren asada. Suelen comer, como los cucapás, dos o tres veces al día.

Los kumiai trabajan como vaqueros para los



ganaderos vecinos. Además, recolectan bellota y piñón, y en ocasiones cultivan parcelas pequeñas. Los cultivos tradicionales de este grupo indígena son el maíz, el frijol, la cebada y el trigo.

De los paipai existe muy poca información escrita, y en ella se cita que son agricultores con técnicas modernas.

La historia de Baja California a partir de la colonización española muestra un camino diferente del mesoamericano, pues ésta se realizó tardíamente. Los primeros colonizadores que se instalaron en esas tierras fueron los misioneros jesuitas, y posteriormente los franciscanos; el objetivo de ambos fue llevar a cabo la conquista espiritual. Las comunidades indígenas se vieron hondamente afectadas en su forma de vivir y de pensar como consecuencia del proceso de aculturación a que fueron sometidas durante aquella época; el choque cultural fue sumamente violento.

No obstante, hay que destacar que fueron los misioneros quienes introdujeron el cultivo del maíz, que los indios de esta región no conocían y al cual pronto se aficionaron. También llevaron el frijol, la vid, el olivo y el dátil; por otra parte, propagaron la cría de ganado vacuno y caprino, así como diversas clases de aves de corral. Lamentablemente existen muy pocas noticias tanto acerca de la evolución de la dieta como de las maneras de cocinar y comer en el transcurso de la etapa colonial.

Las mojarras, alimento tradicional de las zonas costeras, no puede faltar en la región Pacífico Norte



Los mariscos de Baja California gozan de gran prestigio internacional (izquierda)

Crudos, a la plancha, en alambres o en brochetas, los camarones constituyen un platillo tradicional de la región (derecha)



Durante el siglo XIX se asentaron otras etnias en Baja California, que dejaron alguna huella en la región; entre éstas destacan los rusos, japoneses, chinos, franceses y estadounidenses. Así, actualmente la comida china y la japonesa son muy apreciadas en toda la península. En Santa Rosalía, por ejemplo, existe la tradición de elaborar el «pan francés» todavía con el mismo tipo de utensilios que los franceses llevaron en el siglo pasado, por lo que dicho pan goza de gran fama.

La introducción de cultivos iniciada con la conquista siguió adelante y, como consecuencia de ello, a principios de este siglo Baja California contaba ya con una inmensa variedad de productos agrícolas. Entre los principales se cuentan el trigo, la caña de azúcar, el jitomate, la cebolla, el chile, otras hortalizas y algunos condimentos, como orégano, pimienta, cilantro y perejil; las frutas más abundantes son: mango, ciruela, tamarindo, guayaba, granada, papaya, zapote y la mayoría de los cítricos.

Por aquella época llegaban a los puertos californianos algunos productos, sobre todo abarrotes, consistentes en latería, harinas de trigo procesadas, embutidos, café, tabaco, etcétera. Ésta es la razón por la cual muchos platillos hoy en día conservan la tradición de usar ingredientes enlatados, como la sopa de caguama y las ensaladas de langosta y de camarón. Hoy día, estos y otros productos llegan del resto del país en los transbordadores.

Actualmente la base de la alimentación diaria de la población californiana está constituida por frijol, maíz, harina de trigo, arroz, pastas industrializadas, carne y pescado. La carne se consume más en las ciudades y en las zonas

agrícolas; en las zonas pesqueras dominan los productos del mar, tanto mariscos como pescados.

El frijol se consume tres veces al día, acompañado con tortillas de maíz o de harina, siendo el más popular el del llamado tipo azufrado. En el desayuno, los huevos, el chorizo o el queso y, como bebida, el café negro, complementan a los frijoles. En la comida del mediodía el primer plato puede ser una sopa de pasta o de arroz a la mexicana; el segundo, un guisado con carne de cualquier tipo, y al final los consabidos frijoles.

El maíz se usa principalmente para hacer tortillas y tamales, pero también en grano para el pozole o el menudo. El arroz se prepara de varias maneras: blanco estilo chino, con jitomate o a la mexicana, con leche para postre, o agregado a ciertos caldos como el de pollo.

Las tortillas son el principal exponente de la harina de trigo. Les siguen las frituras, como los buñuelos, las empanadas y los «chimangos», que se describirán más adelante; las sopas de pastas industrializadas se alternan con el arroz en la comida del mediodía.

Dentro de los tipos de carne la de res es la que tiene mayor demanda, y le siguen en orden de preferencia, la de puerco, la de pollo, el pescado y los mariscos. La carne fresca es preferida sobre todo en las ciudades, en tanto que en las rancherías y en las zonas pesqueras es más solicitada la carne seca.

El cocido de res, uno de los platillos más populares, se elabora con carne en trozos, hueso poroso, garbanzo y las verduras que haya en el mercado de acuerdo con la temporada, por ejemplo, col, zanahoria, ejote, calabaza o elo-





te. Este platillo se sirve con arroz y es de un alto valor nutritivo, debido a que contiene proteínas, carbohidratos, minerales y vitaminas.

La carne asada no es tan importante por la manera como se prepara sino porque frecuentemente se convierte en vínculo que une a la familia o, a los amigos en los domingos y celebraciones, como cumpleaños y santos; en tales ocasiones, el taco, la salsa picante, los frijoles y la cerveza configuran el marco total.

El menú es un platillo típico para la cena; se prepara con panza y patas de res, granos de maíz y, como condimentos, hierbabuena y semillas de cilantro; al momento de servirlo se le agrega cebolla picada y limón.

El «gallo pinto» es un platillo que, paradójicamente, no contiene carne de esa ave; a diferencia de la «gallina pinta», de Sonora y Sinaloa, éste se prepara con carne picada de res, arroz, papas y otras verduras, su consistencia es caldosa y se sirve caliente.

La barbacoa de res o de chivo goza de gran estima en celebraciones familiares, sobre todo en casamientos. La carne se cuece en un hoyo hecho en la tierra, al cual se le colocan en el fondo brasas y piedras, y se le cubre con lámina y tierra; la cocción tarda aproximadamente de tres a cuatro horas.

Otros dos platillos muy acostumbrados en la celebración de bodas son la «sopa fresca» y la «ensalada de bodas» también llamada de «todos santos». La sopa fresca se prepara mediante la elaboración de una masa a base de harina de trigo y huevo, la cual se extiende sobre una mesa con el rodillo y, cuando tiene un espesor aproximado de un milímetro, se corta con un cuchillo formando tiras largas de unos cuatro



milímetros de ancho; estas tiras se cuecen en agua o en caldo de pollo y se enjuagan con agua fría. Aparte se prepara una salsa con jitomate, cilantro en semillas, ajo, chile colorado y orégano, todo ello molido con un poco de caldo de pollo, que se sofríe posteriormente. Por último, en un recipiente de poco fondo se colocan capas de pasta y de salsa alternadas hasta rebosar el recipiente, y finalmente, se espolvorea con queso rallado.

La ensalada de boda o «de todos santos» contiene col, rábanos, rajitas de chile verde, vinagre, ajo finamente cortado y aceite de oliva; la manera de prepararla es la siguiente: la col se corta en rajitas y se le agrega agua hirviendo para ablandarla; a este proceso se le llama «cristalizar la col», ya que al final ésta queda transparente. Después de esto se mezclan todos los ingredientes y la ensalada está lista.

En Baja California, la carne —que puede ser de res, de caguama, de pescado, de tiburón o de langosta— se conserva salándola y secándola al sol, y se le denomina carne seca, que como ya se mencionó, es la preferida de las zonas rurales.

Con la carne seca se prepara la machaca de la manera siguiente: primero hay que rehidratar la carne, para lo cual ésta se dora sobre las brasas, luego se remoja en agua para quitarle la sal y ablandarla y se machaca (de ahí su nombre) sobre un tronco de mezquite, con un marro de madera del mismo árbol, hasta desmenuzarla. Se pone otra vez en agua para quitarle el resto de la sal, se exprime y se frie en una sartén. Para aderezarla, se prepara una salsa como sigue: se frie cebolla, chile, jitomate y orégano; una vez sazonada esta salsa, se mezcla con la carne frita y se deja hervir unos cinco minutos. La

Mojarra de mar frita y dorada (izquierda)

El cangrejo y el langostino, naturales de la región, son suculencias conocidas mundialmente (derecha)



El arte culinario de Baja California rivaliza con el de las demás costas del país (arriba)

Los tamales son un producto nacional, pero en esta zona se preparan con camarón (abajo)

machaca y la tortilla de harina siempre van unidas, al igual que los frijoles y el café; estos alimentos son típicos de un desayuno ranchero. En el norte de la península existe además una variante de este guiso, que es la machaca con huevo.

La carne de caguama es muy apreciada, ya que con ella se elaboran muchos platillos, como la sopa de caguama, el pecho de caguama, la sopa de aleta, la aleta en escabeche y la reboza-

da de huevo, el estofado y la caguama «a la greña». El solo hecho de preparar caguama en cualesquiera de sus formas es motivo suficiente para invitar a los amigos y familiares, con lo que esa costumbre cumple una función de cohesión social. La sopa es el plato más común y se cocina de la siguiente manera: se cuece la carne en trozos chicos con un poco de cebolla, mientras que en otra sartén se hace la salsa que se ha descrito para la machaca. Cuando la carne está cocida, se desmenuza y se mezclan salsa, carne y caldo, agregando verduras frescas —o de lata—, que pueden ser zanahorias, ejotes o chicharos, y chiles serranos en vinagre; también se le puede agregar una taza de vino blanco seco. Esta sopa se sirve caliente y con limón.

Con la sopa de caguama nunca pueden faltar las tortillas de maíz, a diferencia de la machaca, que siempre se acompaña con las de harina. Hay que señalar, además, que si la sopa se deja evaporar, se espesa bastante, lo que la hace más propia para comerse en taco.

El pescado es también parte de la alimentación diaria para muchos californianos, tanto en la ciudad, como en las zonas agrícolas o pesqueras. Antiguamente en las ciudades se consumía poco pescado, debido a cierta connotación denigrante que a dicho hábito, daba el hecho de que los pescadores lo comían en forma regular. Hay que señalar que las primeras comunidades de pescadores estaban separadas de las ciudades y eran predominantemente indígenas. En la actualidad esta circunstancia ha quedado en el pasado, y en las ciudades se ha incrementado el consumo de pescado, que durante la cuaresma es aún mayor.

Las maneras de cocinar el pescado son muchas: en forma de albóndigas o de sopa, empanizado, en ceviche y en tempura, por citar algunas. La sopa de pescado es muy similar a la de caguama. Las albóndigas, por su parte, se pueden hacer con cabrilla o con robalo, pero siempre en caldillo de jitomate; el pescado se aglomera con huevo, y para servir las se agrega cilantro picado u orégano molido.

Otro platillo extraordinario es la «almejada», que ha dado fama a la ciudad de Loreto. Para prepararla, las almejas se colocan de canto sobre la arena, en hileras y columnas, hasta hacer un cuadro, y sobre ellas se ponen ramas secas a las que se les prende fuego. Con el calor se cuecen y sus conchas se abren. Se comen con salsa picante embotellada, cilantro, limón y sal al gusto.

El callo de hacha se come al natural o empanizado, lo mismo que el abulón. Con la almeja catarina se hace una ensalada cuyos otros ingredientes son: mayonesa, ejotes, chicharos, papas, pimienta, sal y chiles jalapeños de lata picados. De igual manera se adereza la langosta para las bodas, en las zonas pesqueras.

Las carnes de cerdo y de pollo, como ya se dijo, son menos comunes en la mesa californiana. La de cerdo se come fresca o se elaboran con ella chorizos y morcilla, además de extraerse manteca. El pollo se come en caldo con verduras o también guisado en chile colorado.

Entre los productos lácteos destacan los quesos, en especial el «chopito» (queso fresco pequeño) y el queso «de apoyo», que se usa para rallar cuando está seco. Estos productos abundan sobre todo en la época de lluvia, que es cuando más hierba hay en el campo.

La harina de trigo en Baja California es tan importante como la de maíz. Con ella se hacen (además de las tortillas de harina, las empanadas fritas, los buñuelos y los chimangos) las gorditas de harina con miel de piloncillo y canela, el pan y las galletas marineras, éstas últimas cada vez son más raras aunque antiguamente constituían un alimento básico en las travesías.

Las tortillas de harina se hacen con manteca de cerdo o vegetal y sal al gusto; la proporción es de un cuarto de kilogramo de manteca por un kilogramo de harina. Se amasa con agua tibia hasta que la pasta está suave y maleable, y con ella se hacen bolitas que se extienden con la mano y se ponen a cocer sobre un comal grueso de metal.

La masa para las empanadas incorpora menor cantidad de manteca, y se prepara como sigue: se hacen las tortillas y se rellenan, ya sea de carne picada guisada en chile colorado con aceitunas y pasitas, de machaca preparada en alguna de las variedades ya citadas, de frijol refrito con piloncillo y canela, o bien de ate de guayaba; finalmente se cierran y se frien en manteca o aceite. Muchas familias hacen empanadas para venderlas en la calle.

Los buñuelos son típicos de la cuaresma. Se sirven con miel hecha con piloncillo y guayaba. Los chimangos, por su parte, son unas frituras de harina de trigo en forma de rombo que también se acompañan con miel.

Los dulces de leche son el jamoncillo y el dulce de queso. Algunas frutas sirven para preparar ates, que se conocen con distintos nombres dependiendo de aquéllas: al de guayaba se



le llama guayabate; al de mango, mangate; al de pitahaya se le conoce como pitahaya cocida. La calabaza y el camote se preparan con piloncillo.

Las bebidas de mayor consumo son el café y las infusiones de canela, hojas de limón y damiana. El vino tiene mayor demanda en las zonas norteñas que en las del sur, aunque la cerveza es la bebida más popular en toda la península.

Para el ciclo festivo se elabora la «capirotada», que es una especie de budín de pan, queso, jitomate, cacahuete y pasitas, típico de la cuaresma; el cerdo al horno, que se acostumbra en la navidad, al igual que los ponches de frutas y la ensalada de betabel; y por último, la langosta con ensalada, para recibir al año nuevo.

La carne machaca, tan popular en esta zona, también se prepara en caldo (arriba)

La barbacoa goza de gran popularidad para las fiestas familiares (abajo)

## Sonora

Esta región, con una gran variedad de climas y recursos naturales, ha dado origen a una cocina regional muy particular. Sonora cuenta con valles, sierras, desiertos, ríos y amplios litorales, lo que ha perfilado diversas relaciones del hombre con su medio, para obtener los satisfactores necesarios para su vida diaria.

Debido a que la provincia de Sonora era una de las regiones de más difícil acceso durante la colonia, por mucho tiempo logró conservar sus costumbres gastronómicas sin grandes cambios; pero la introducción paulatina de nuevos cultivos, la cría de ganado y el desarrollo de los medios de comunicación y de la industria minera, fueron modificando los hábitos alimentarios locales y combinándolos con los de otras tradiciones culturales.

Para el misionero jesuita Ignacio Pfefferkorn, quien estuvo en tierras sonorenses a mediados del siglo XVIII, la principal razón de la longevidad de los indígenas radicaba en el «uso continuo de alimentos naturales y sencillos».<sup>1</sup> En su *Descripción de la Provincia de Sonora*, Pfefferkorn señala algunas de las costumbres gastronómicas de los indígenas sonorenses: «Las ratas se asan poniéndolas sobre las brasas. . . No les quitan antes los "dentros" y tampoco lo hacen con los caballos, burros, bueyes y otros animales; se comen los intestinos

sólo calentándolos un poco sobre las cenizas calientes; no pierden tiempo en lavarlos y limpiarlos; quedan listos para su paladar solamente sacudiéndolos y quitando la buñiga con un palo.»<sup>2</sup>

Refiere también el misionero: «. . . hacen con el chile una salsa que podría llamarse universal, porque se sirve con todo y para todo. . .».<sup>3</sup> De acuerdo con los datos que proporciona, la tradicional machaca sonorenses era ya usual en el siglo XVIII: «. . . la carne se corta, se sala y (se) cuelga al sol. Cuando se seca completamente la guardan para consumo diario. Ésta es la carne de res que aparece todos los mediodías en la mesa; es el asado y también con ella se hace la sopa y se prepara el guisado».<sup>4</sup>

Pfefferkorn consideraba a Sonora como una «región bendita» en la que «. . . la fertilidad de su suelo incita a maravillarse. Produce incomparablemente plantas, árboles y cualquier cosa que requiera suelo rico y aire caliente para crecer. Muchas plantas que han sido introducidas de Europa crecen allá. . .».<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Pfefferkorn, Ignacio. "Descripción de la Provincia de Sonora en el siglo XVIII", en *México Desconocido*, mayo de 1986, Núm. 111, p. 16. México.

<sup>2</sup> *Ibid.*

<sup>3</sup> *Ibid.*

<sup>4</sup> *Ibid.*

<sup>5</sup> *Ibid.*

La "gallina pinta", paradójicamente, no contiene carne de esa ave.



De acuerdo con otros investigadores, los antiguos indígenas sonorenses obtenían sus alimentos a través del cultivo de maíz, frijol y calabaza. Complementaban su dieta diaria con raíces, hojas de plantas y frutos silvestres que recolectaban y, de cuando en cuando, con algunos productos de la caza y la pesca. Algunos historiadores mencionan la *tatema* (carne preparada a la manera de la barbacoa), la carne seca —de la cual resultó la popular *machaca*— y los *mochomos* (carne seca refrita) como los alimentos indígenas más comunes, junto al *tesguino* y el *tolocha*, bebidas embriagantes.

Otros alimentos indígenas —algunos de los cuales todavía se conservan— son los *bichicoris* (trozos de calabaza oreada), el *guaromi* (trozos de calabaza oreada que no están completamente deshidratados), el *pinole* de *pechita*, el *huacavaque*, el «frijol con hueso», el *batarete* (bebida espesa que se prepara con *pinole*, *panocha*, agua y sal), el *panique* o *napanoji* (pan de afrecho) y el *pozole*.

En la actualidad, la cocina sonorensa cuenta con varios guisos en los cuales se han unido elementos de la tradición hispánica con la indígena. Hay, asimismo, cierta influencia de la cocina estadounidense, sobre todo en la zona fronteriza. Las principales fuentes de las que se obtienen alimentos son: la cría de ganado bovino en el norte del estado y en la zona montañosa; el cultivo de trigo y de maíz; la pesca de especies como la lobina, el pargo, la *totoaba*, el *cazón* y el camarón; la caza de palomas, *huilotas*, *agachonas*, *chachalacas*, patos, liebres, venados, *jabalies*, e *iguanas*; finalmente la recolección de algunos frutos (sobre todo en las zonas desérticas). El comercio se ha encargado de llevar hasta las poblaciones más apartadas varios productos, la mayoría de ellos industrializados y con poco valor nutritivo.

Hacia el norte del estado, en poblaciones como Nogales, Sonoyta, San Luis Río Colorado y Agua Prieta, los platillos de consumo más frecuente, son el *cocido* o *puchero* (caldo de carne cocida con garbanzos, elotes, ejotes, calabazas, zanahorias, papas y col), las *chivichangas* de res, de frijoles y de queso (preparadas con tortillas de harina), la *cazuela* o *caldillo*, en la que la carne de res deshebrada es el elemento principal; la *gallina pinta* (especie de *pozole* elaborado con maíz, frijol y espinazo de res); carne de res con chile, chorizo con papas, *bistec ranchero*, ensalada de pollo, calabacitas con queso y



caldo de queso (preparado con queso de Sonora).

En la zona del desierto de Altar, poblaciones como Atil, Caborca, Altar y Magdalena de Kino, tienen entre sus guisos más frecuentes el *menudo* (sazonado con chile verde), el *bistec ranchero*, el caldo de pollo con arroz, las *chivichangas* de frijoles y de queso, el *chorizo* de puerco (solo o con papas), el caldo de queso, la carne de res con chile y las *quesadillas* con tortillas de maíz y de trigo.

Las familias de Cananea, Arizpe y San Felipe de Jesús, en la zona del río Sonora, acostumbra preparar *hígado encbollado*, *bistec ranchero*; ejotes con chile, *chivichangas* de frijoles, de queso y de carne de res, y *quesadillas* con tortillas de maíz.

El *cocido* de res es un platillo con tradición indígena (arriba)

Como zona eminentemente ganadera, no puede faltar la carne asada (abajo)



La panza de res, plato fuerte para la comida (arriba)

Empanadas de jaiba, producto del mar convertido en delicioso bocadillo (abajo)



En la extensa zona de la costa sur, en Hermosillo, Ciudad Obregón, Huatabampo, Navojoa, Empalme y Guaymas, las amas de casa cocinan frecuentemente machaca con verdura (elaborada con carne de res seca, macerada y sazonada con cebolla, tomate y chile verde), enchiladas, albóndigas con arroz, picadillo, chiles rellenos, tamales de elote, las tradicionales chivichangas —sobre todo de frijol—, chorizo con papas, quesadillas con tortillas de trigo y puchero.

En Guaymas son populares los camarones a la parrilla con su cáscara y abundante mojo de ajo, la machaca de pescado, el caldo de camarón y las sopas y caldos de mariscos. También se prepara estofado de caguama y sopa de aleta de la misma tortuga. En Ciudad Obregón se guisan lobina, pargo y otras especies marinas, generalmente fritas, y acompañadas de salsas y verduras.

Nacoziari de García, Villa Hidalgo, Bavispe y otros poblados de la sierra norte, incluyen en su alimentación diaria guisos como la machaca con verduras, la cazuela, tamales de carne, pozole de maíz, menudo, quelites, picadillo, hígado encebollado, chicharrones de res y gallina pinta.

En la sierra sur, en Sahuaripa, Bacanora, Quiriego, Rosario y Alamos se consume pozole de trigo y de maíz, puchero, cazuela, albóndigas, machaca con verdura, chorizo con papas, chiles rellenos, caldo de queso, quesadillas (principalmente de tortillas de harina de trigo), chivichangas, bistec ranchero, carne de res con chile y carne deshebrada guisada.

En algunas poblaciones del norte y centro del estado se acostumbra la sopa de pasta a la hora de la comida. Los frijoles, tradicionalmente, se consumen acompañados con quesadillo (un queso especial sonorense propio para las quesadillas) o «meneados». Los tamales se preparan en ocasiones festivas, sobre todo con carne y elote, y se sirven junto con otros platillos, al igual que los nopales.

Guisos como el chorizo con papas, la machaca con verdura, las quesadillas y las chivichangas son de consumo generalizado en todo el estado, y por lo regular se preparan para la cena o el desayuno. Los platos fuertes de la comida principal son guisos, como carne de res con chile, picadillo, puchero, albóndigas con arroz, cazuela, bistec ranchero, hígado encebollado, caldo de queso, gallina pinta o menudo.

Para acompañar las comidas, las amas de casa elaboran diariamente tortillas de harina de trigo, a mano, o pan de casa, también de harina de trigo. Para la merienda, en algunos hogares son comunes las empanadas preparadas en los hornos caseros.

Y en cuanto a dulces, el arroz con leche se acostumbra regularmente, lo mismo que el dulce de durazno. En algunas ocasiones se prepara camote enmielado o dulces de membrillo o de calabaza. Durante la semana santa se hacen «chicos», con maíz pequeño tatemado y resque-



brajado, y capirotada; para la navidad y el año nuevo, se acostumbra hacer buñuelos con miel de piloncillo.

Los grupos indígenas del estado conservan todavía varios de los alimentos que han sido parte de su dieta desde hace muchas generaciones. Así, los seris, en la isla Tiburón, basan su alimentación en productos que obtienen de la caza, la pesca y la recolección; los pápagos y pimas, establecidos en rancherías en el norte del estado, consiguen, asimismo, mediante la caza y la recolección, su comida diaria; los ópatas, al noreste de Hermosillo, comen regularmente tortillas, frijoles, pitahayas y tunas, y además beben tesguino y mezcal.

En el sur del estado, en los municipios de Cajeme, Etchojoa, Huatabampo, Álamo, El Fuerte y Ahome, los mayos se alimentan con cecina de res, tortillas de maíz y de trigo, habas, frijoles y frutas como el melón y la naranja. Beben café, atole, champurrado de chocolate y mezcal. Los yaquis, en la cuenca media del río Yaqui y en la región que abarca de Guaymas a Ciudad Obregón, viven principalmente de la agricultura.

Las bebidas tradicionales son la bacanora (aguardiente que se obtiene del maguey mezcalero) y el sotol (que se obtiene de la parte baja del mismo tipo de maguey). El tesguino se elabora con maíz, cocido en una olla de barro hasta que revienta; después se pasa a peroles también de barro, que contienen piloncillo y agua, y se deja tapado de ocho a diez días para que fer-



Los vinos tintos y blancos de la región han gozado de fama desde hace siglos (arriba)

Como en otras regiones, se aprovechan las frutas para elaborar deliciosos dulces (abajo)

mente. Además, se elaboran vinos y licores, y se consume frecuentemente cerveza.

Para el turismo, existen diversos establecimientos que ofrecen comida mexicana de las diferentes regiones del país y platillos de origen diverso que, sobre todo en la franja fronteriza, tienen gran demanda. Pero sin lugar a dudas, los guisos elaborados con carne de res, acompañados de frijoles refritos y tortillas de harina, son los más populares en la región.

---

# Región norte

La región norte de nuestro país, integrada por los estados de Chihuahua, Coahuila, Nuevo León y Tamaulipas, mantiene formas de alimentación muy peculiares lo que la hace diferente de las otras regiones de México. En general, la carne constituye la base de la alimentación de estos núcleos de población que viven en las regiones en las que florecieron las enormes haciendas ganaderas de la época colonial; hay algunas excepciones, como Tamaulipas, donde los pescados y mariscos constituyen una parte muy importante de sus hábitos gastronómicos.

Las condiciones ecológicas imprimieron características particulares a la alimentación de estas regiones. El desierto *provee* de una gran cantidad de alimentos desconocidos en otras regiones de México, y *obliga* a la población local a aprovechar los recursos existentes, haciendo uso de animales y plantas que en otros lugares no se consideran comestibles.

Debido a que la población indígena es escasa en esta región, su cocina, así como las tradiciones relativas a ella, no han influido en los hábitos alimenticios locales, como sucede en otras regiones de México.

Sin embargo, cada estado representa variantes en las formas de alimentación, preparación y consumo de las comidas, y aun en los nombres que se les asignan a determinadas plantas. Por esta razón, cada uno de ellos se tratará en forma independiente, salvo en el caso de Coahuila y Nuevo León, en los que las semejanzas son tan grandes que ameritan ser analizados en una sola sección; en caso de existir divergencias, éstas serán mencionadas.

## Chihuahua

El estado tiene muy variados ambientes ecológicos, lo que le permite una gran diversificación, tanto en la producción agrícola y ganadera, como en la industria y la minería.

Los cultivos principales son: maíz, algodón, alfalfa, trigo, avena, frijol, papa, haba, cacahuete, nuez y frutas variadas, como durazno, manzana, sandía, uva y naranja.

Por su parte, la industria vitivinícola se ha desarrollado principalmente en torno a Ciudad Delicias, al sur del estado.

Un hecho sobresaliente fue el asentamiento en el estado, a finales del siglo pasado, de un importante grupo de inmigrantes holandeses





llamados menonitas. Este grupo, de costumbres muy tradicionales, ha trascendido gracias al queso que fabrica, llamado «menonita» o «chihuahua»; éste es de excelente calidad y muy famoso; tanto en México como en el extranjero.

Otro queso originario de este estado es el llamado «asadero», que se elabora en Villa Ahumada; es tradicional comerlo dentro de una tortilla de harina grande y delgada, como son las de Chihuahua.

La alimentación es muy heterogénea; hay pocos recursos y con ellos se realizan múltiples combinaciones. Sin embargo, y generalizando, se podría afirmar que la alimentación básica de la población consiste en carne asada, chile verde, calabaza, camote y algunas frutas. No obstante, hay que aclarar con respecto a estas últimas que, debido a la paulatina desaparición de granjas que las cultiven, la mayoría de las frutas llegan al estado provenientes de otras regiones del país.

La zona de Ciudad Juárez, debido al clima extremo que allí impera, ha desarrollado diversos sistemas de conservación de alimentos, como el secado de chiles —a los que se denomina «chiles pasados»— y el envasado de determinados vegetales y frutas que son inconseguibles en los duros meses del invierno.

La machaca (el machacado de Coahuila) es uno de los platillos más comunes dentro de la población del estado, y se elabora, igual que en otras regiones del país, con carne seca. La sopaipilla, cuyo consumo se extiende hasta Nuevo México, en Estados Unidos, se elabora de la siguiente manera: se prepara la masa de las tortillas de harina, a la que se agrega un poco de polvo de hornear; se forma la tortilla, se corta en cuatro partes y se frie inmediatamente; casi siempre se come como acompañamiento de los platillos salados, pero si se le agrega melaza de piloncillo se convierte en un delicioso postre.



El menudo es un platillo típico de la zona; la variante norteña lleva granos de maíz y se acompaña siempre de tortillas de harina.

Las burritas, elaboradas con tortillas de harina y diversos tipos de relleno como machaca, jamón y queso, constituyen uno de los platillos norteños más conocidos en el resto del país.

Sin embargo, hay que destacar que en todo el estado de Chihuahua la carne es la reina de los platillos, fundamentalmente los cortes conocidos como *T-bone* y *sirloin*, que se comen medio asados.

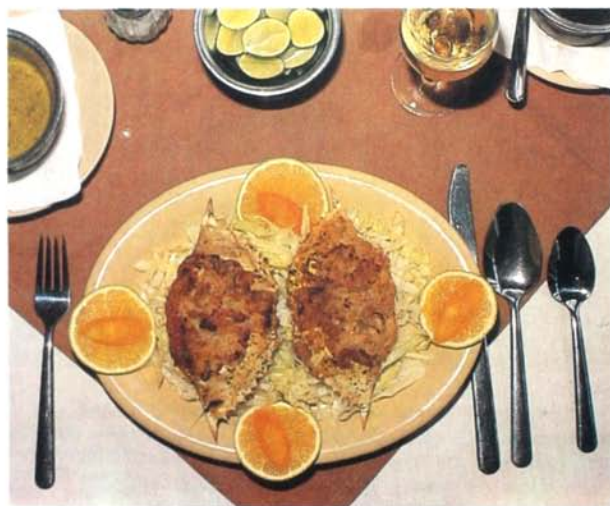
Además, en algunas localidades del estado se acostumbra preparar la carne adobada, los mochomos de cerdo o de res (carne finamente deshebrada y frita en manteca hasta que quede muy colorada), la carne seca enchilada, las empanadas de Santa Rita (reellenas de picadillo), las quesadillas, el chile con queso y el caldillo «correlón».

Para el desayuno se acostumbra tomar ave-

El cabrito al pastor, delicia que caracteriza la gastronomía de Coahuila y Nuevo León (arriba izquierda)

El aroma de las especias acompaña al exótico sabor de la riñonada (arriba derecha)

La frescura del ostión y lo caliente del chile se combinan con éxito (abajo)



La carne seca de las regiones áridas se aprovecha en múltiples guisos (arriba izquierda)

En las zonas ganaderas, la carne se convierte en el eje de la alimentación (arriba derecha)

Las jaibas rellenas, que alimentan y dan fama a "los jaibos" (abajo)

na, huevos (casi siempre fritos), café y leche, complementado a veces con algo de fruta. Hasta hace poco tiempo, tanto las frutas como las verduras no eran muy apreciadas ni consumidas. La reciente y creciente incorporación de éstos y otros alimentos, como el pescado y los mariscos, a la dieta regional se debe, por una parte, a los medios de comunicación y, por otra, a la actual facilidad para el transporte de alimentos.

Cuando se mata un cerdo, se hacen gorditas de maíz con asiento del puerco se cuecen en un «cocedor» (horno de leña colocado siempre en las esquinas de la cocina).

Durante la semana santa se preparan algunos platillos especiales, como los chacales



(versión chihuahuense de los chicales coahuilenses), cuyos ingredientes son habas, lentejas y otros granos cocinados de manera muy sencilla; y la capirotada con pan, nueces, queso, miel y manzanas.

En navidad se elaboran platillos como cócono al horno, buñuelos, tamales de rajás, de elote o de frijoles. Asimismo, se prepara la ensalada de calabaza, que se revuelve con manzanas, cacahuates, nueces, almendras y pasas. En las zonas nogaleras se cocinan, además, dulces de nuez o de leche de cabra.

Ahora bien, como se señalaba al inicio, el hecho de constituir los grupos indígenas un núcleo de población muy escasa y aislada, producto que sus tradiciones y su cocina no influyeran en el resto de los habitantes del estado.

Hay unos tres mil tepehuanes dispersos en rancherías en los municipios de Guadalupe y Calvo; los varogios, unos dos mil aproximadamente, son parientes culturales de los tarahumaras y habitan pequeños caseríos en el municipio de Chinipas, limítrofe con Sonora; los pimas, que no alcanzan el millar, se hallan dispersos también en la zona que limita con Sonora; finalmente, encontramos a los tarahumaras o tarahumares, que viven en una zona que abarca veintiséis municipios.

Los tarahumaras y los mestizos viven a merced de los caprichos de las estaciones del año, ya que no tienen agricultura de regadío, tanto por la falta de agua, como por lo infructuoso del terreno, así como por la carencia de recursos tecnológicos y económicos que les permitan mejorar sus sistemas agrícolas.

Junto a su morada, el tarahumara suele tener un cobijo y un cercado para que se guarezcan sus animales; el cobijo es móvil para que el estiércol ayude a fertilizar sus agotadas tierras de sembradío. En la proximidad de su casa, o en la oquedad de entre las rocas, tiene un granero elevado, lo que le permite conservar y orear el

maíz en mazorca, al tiempo que facilita su cuidado para que los roedores no hagan presa de él. Por lo general, este granero —o coscomate— está muy bien construido con gruesos maderos perfectamente ensamblados, para que resulte hermético.

La vivienda tarahumara posee sólo un cuarto que cumple con varias funciones, siendo la cocina una de ellas. Para tal fin tienen un hogar dentro de la habitación; éste está hecho con una serie de piedras sobre el piso en las cuales se colocan las ollas en las que cocerán los alimentos. Estas ollas también cumplen la función de guardar el agua para beber y el tesguino (del que hablaremos más adelante). Para escanciar los alimentos usan güejas o medias calabazas, guajes para el camino, cucharas o cucharones de palo o de peltre, y tazas y platos también de peltre o plástico.

La base de la comida de los tarahumaras es el maíz, que utilizan de muchas maneras, y cuyas cualidades conocen perfectamente. Podrían identificarse como «los hombres del maíz», ya que sin él morirían. La forma más común en que lo toman es como pinole, al que ellos llaman *kobisi*. Para hacerlo, desgranar el maíz y lo tuestan sobre fuego en una olla inclinada o en una vasija especial llamada *sakiliga*; una vez tostado, lo retiran de la olla y lo colocan en una canasta, listo para molerlo en el metate. El resultado es un polvo muy fino que se toma revuelto con agua, sin agregarle ningún otro sabor; es una bebida muy nutritiva y refrescante. Todo tarahumara, cuando viaja, lleva un saquito de pinole y una güeja, para mitigar el hambre y la sed.

Algunas veces añaden agua al pinole para formar una masa con la que elaboran *satímali* (especie de tortillas que se cocinan sobre las brasas).

El atole o *watónali* es pinole hervido en forma de un líquido espeso y un poco salado, al que le agregan diversas hierbas y frutas. Normalmente, el atole es preparado para los niños y los enfermos.

El maíz, *shunuku*, se prepara también en forma de tortillas, gorditas, tamales o simplemente hervido.

El maíz tostado y molido también recibe el nombre de esquite y tomado con agua es el esquite. Aun cuando se parece al pinole, los tarahumaras lo consideran un alimento totalmente distinto. La diferencia consiste en que una vez tostado y molido el maíz, se mezcla con agua



El mar provee sus frutos para nuestro deleite (arriba)

En cada casa de la región se elaboran las tortillas de harina (centro)

La "sábana" se complementa con el queso, se combinan y entrelazan sus sabores (abajo)



hasta formar una pasta espesa; se diluye en agua y se toma, también, revuelto con un poco de verduras hervidas.

El maíz tierno se consume en forma de *oliki*; para elaborarlo, se muelen los granos y se hace una especie de pozole al que se le agrega carne de res o de puerco.

Los tarahumaras también elaboran una bebida de maíz fermentado, el tesguino, al que



No hay mejor reconstituyente que una sustanciosa sopa (arriba izquierda)

En la variedad está el gusto (arriba derecha)

Tampoco le ha dado al mundo este famoso patillo (abajo)

llaman *batari* o *sugiki* el cual se prepara de la siguiente manera: sobre un lecho de hojas de pino se colocan granos de maíz, se cubren con ramas y se humedecen hasta que germinan. Una vez concluido este primer paso, el maíz se muele y se hierve, luego se cuele y se deposita en grandes ollas para que fermente. Se acostumbra agregar una gramínea, el *basiáwari*, para que acelere la fermentación, que tarda de uno a dos días, y tiene la apariencia de un líquido espeso, medio blanquecino y de sabor amargo. Diez litros de maíz producen más o menos 40 litros de tesgüino.

Esta bebida, de bajo contenido alcohólico, es la más tradicional y popular en la región tarahumara. Su importancia estriba en su multitud de usos.

El recién nacido se empieza a familiarizar con el tesgüino porque la madre se humedece el pecho con él para amamantarlo. Sin embargo, el niño no lo bebe consuetudinariamente sino hasta que tiene edad para contraer matrimonio,

es decir a los catorce o quince años. Posteriormente ya no dejará de tomarlo nunca, ni en los momentos de tristeza ni en los de alegría, en las fiestas y en las danzas, en los rituales y en las ceremonias. Al Sol y a la Luna les ofrecen tesgüino y lo esparcen a los cuatro puntos cardinales.

Los tarahumaras comen muchos animales de caza menor, como ratones, ratas, ardillas, lagartijas, conejos y cualquier otro del que dispongan; de cuando en cuando consumen carne de venado o de res.

Entre los sembradíos de maíz, los tarahumaras siembran algunas semillas de calabaza; las plantas crecen casi al mismo tiempo que el maíz y se cosechan juntas. También consumen frijol, innumerables hierbas, chile, papa, cebolla, haba verde y quelite. Las calabazas y otras verduras y frutas se secan al sol, se almacenan y se consumen en el invierno y la cuaresma.

## Coahuila y Nuevo León

Los estados de Coahuila y Nuevo León comparten patrones alimenticios. Estos dos estados norteños y fronterizos han desarrollado una riquísima cultura gastronómica, como veremos a continuación.

Coahuila es un estado agrícola e industrial, famoso por sus viñedos y por las bebidas alcohólicas derivadas de ellos.

Entre los principales productos agrícolas producidos en el estado encontramos: maíz, cebada, sorgo, trigo y caña de azúcar; frutas como: membrillo, pera, durazno, manzana, chabacano, ciruela e higo, así como nuez, dátil, melón y sandía; además, el desierto provee de frutas como la pitahaya y la tuna.

El estado de Nuevo León es famoso por su enorme desarrollo industrial alrededor de la ciudad de Monterrey, así como por las naranjas de Montemorelos.



La abundancia y el buen gusto abren el apetito

En Coahuila se ha desarrollado una gran industria casera a partir de las frutas ya mencionadas, con las que elaboran gran variedad de dulces, frutas cubiertas y mermeladas. Entre éstas destacan la cajeta de membrillo o de perón (conocida en otras partes como ate) y las jaleas, como la fabricada con el mucilago que se encuentra en las semillas del membrillo y que produce un dulce transparente, de consistencia espesa y sabor muy delicado. Las mermeladas son muy comunes; durante los meses de julio, agosto y septiembre es frecuente ver a las familias reunidas pelando y cociendo las frutas para envasarlas.

La nuez merece especial tratamiento, ya que alrededor de ella se ha formado una verdadera cultura gastronómica en estos dos estados. Con esta fruta se hacen, por una parte, dulces como los rollos de nuez, las palanquetas, las nueces garapiñadas y las glorias, y por otra, se utiliza en la preparación de innumerables platillos, tanto dulces como salados.

En Coahuila, el desayuno suele consistir en salsa de queso, chilaquiles, frijoles con huevo y menudo (al que se le agrega maíz cacahuacintle descabezado). El huevo es preparado de muchas maneras: con chorizo, en machacado (carne seca con salsa que también se consume sin huevo), en salsa, fritos o con frijoles. Este espléndido desayuno se acompaña con las tortillas de harina (más pequeñas y gordas que las de

Chihuahua, y elaboradas en cada casa diariamente), pan de dulce, pan de pulque o de yema, empanadas de nuez, fruta, mantequilla y leche.

La comida consiste en diversas sopas: de pasta, de verduras, arroz, caldo de pollo con arroz y garbanzos y, a veces, una ensalada de verduras; el platillo principal puede ser carne asada con frijoles charros o con papas fritas; algunos guisados de carne de res, de puerco o de pollo; chiles rellenos; picadillo aguadito de carne de res; chiles con carne y el cortadillo o puntas de filete.

En el estado de Coahuila se consumen los frijoles bayos y rechazan los negros; tampoco usan el epazote para condimentar sus guisos.

El postre consiste en fruta o dulces de fruta y, al final, el imprescindible café. La comida se acompaña con agua de limón, refrescos y cerveza.

A media tarde se acostumbran las galletas o las pastas secas, cajeta (de frutas) con queso, pan de levadura o gorditas de harina con mantequilla, o bien, cajeta de leche con café o chocolate.

La cena se acostumbra entre las ocho y las nueve de la noche, y consiste en huevo con chile, frijoles molidos o refritos, hígado frito y casi todos los alimentos de la mañana.

La tortilla de maíz casi no se consume; generalmente, las comidas se acompañan con las tortillas de harina, saladas o dulces.



La verdura y el pescado siempre se han llevado bien (arriba)

Un delicioso pulpo preparado en una forma poco común (abajo)

Se consume mucho queso y otros productos lácteos, debido principalmente a que tanto Coahuila como Nuevo León son estados ganaderos.

Todavía se conservan algunas tradiciones relacionadas con la matanza de los animales; una de las más significativas es la realizada cuando se mata un puerco —a la que llaman «hacerle la fiesta al puerco»—, y consiste en aprovechar

todo el animal: la cabeza para preparar tamales; los lomos mechados al horno; las patas en vinagre; con la pierna, asado o tamales; con la sangre, morcilla; con el cuero, chicharrón; con la carne maciza, chorizo, en el que también se aprovechan las tripas; y el resto de la carne, enchilada. Al chicharrón se le echan los «dentros del puerco», es decir, el hígado, el corazón y otras vísceras.

Para los onomásticos y cumpleaños se acostumbra los tamales, el mole poblano, el piñán, el lomo mechado al horno, el cabrito al horno, al pastor o enchilado, o bien enchiladas de chile ancho rellenas de queso y cebolla, y con crema encima. Para elaborar las enchiladas se usan a veces unas tortillas rojas, de harina de maíz revuelta con harina de trigo y chile ancho con tequesquite; con esta masa se elaboran las tortillas que se extienden con un rodillo y se cuecen con comal para que queden suavitas. Una vez hecho esto, se doblan a la mitad y se pasan por grasa caliente; también se rellenan de picadillo o papa y se adornan con col rebanada; finalmente, deben quedar tostaditas y crujientes. En muchas esquinas de la ciudad de Saltillo se expenden estas enchiladas por la noche.

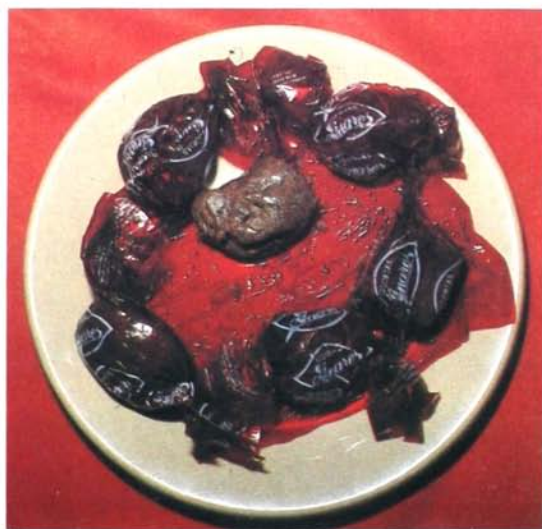
Los bautizos, que generalmente son en la tarde, se celebran ofreciendo a los invitados y a los parientes café con pastel, chocolate y tamales.

Cuando las bodas son al mediodía, casi siempre se come barbacoa, carnisas o algún platillo internacional; si se efectúa en la noche se acostumbra servir los «lonches» (emparedados de carnes frías o queso envueltos en servilletas para que estén suaves).

Desde varios días antes de la boda, las parientes y amigas elaboran las hojarascas, que son unas pastas secas muy delicadas que se colocan en las mesas para que se consuman antes de la cena o comida; después de esta entrada se sirve el plato principal y al final el pastel.

Sin embargo, la fiesta no termina con la boda, pues en estos estados es también muy celebrada la tornaboda, es decir, el festejo del día siguiente. En él se reúnen los familiares y amigos de ambos novios (generalmente en la casa de los padres de la novia); se come lo que sobró de la cena, o bien se hace barbacoa o asado de puerco con tortillas de harina; como sopa, generalmente se sirve arroz con jitomate.

Los postres más comunes para estas ocasiones son los dulces de frutas en conserva y cajeta (ate) o jaleas de las numerosas frutas de la región, así como los dulces de leche: jamoncillo



de coco, de nuez, de piñones o solo. El ate de perón es de los más típicos de la región y muy popular en las grandes celebraciones.

Las grandes fechas del año también ameritan comidas especiales. En el año nuevo se hace pavo al horno, relleno de carne de res, jamón, cerdo y frutas secas, servido con puré de camote.

En estas fechas de fin de año se acostumbran los buñuelos, cuya masa se prepara con jugo de naranja y harina de trigo. Tienen alrededor de cinco centímetros de diámetro y se sirven con azúcar y canela espolvoreadas.

Para el primer día del año se hace barbacoa de ternera o de res con salsa de chile guajillo y tomate de fresadilla deshidratado. En estas fechas se elabora también el pan llamado «hechizo»; recibe este nombre porque se hace en las casas con las hojarascas y levadura.

Durante la cuaresma y semana santa se consumen gran variedad de platillos. Las tortas de camarón, llamadas albóndigas de camarón, en caldillo de frijoles bayos con rabos de cebolla, cilantro, especias y jitomate.

Son típicos de la zona los deliciosos chicales, que son un guiso de elotes cocidos, secos y resquebrajados, cocinados en un caldillo de chile, cominos, cilantro, cebolla y ajo.

El pescado se puede consumir seco o fresco. El seco, siempre en tortas con huevo batido; el fresco, en caldillo de chile ancho con ajo, cebolla, cilantro y chícharo.

Merece especial atención la capirotada, que se come en esta época y que es muy diferente a la de otras regiones de la república, tanto por sus ingredientes como por su delicioso sabor.

También se acostumbran las tortas de papa rellenas de queso y envueltas en huevo; los nopales con chile guajillo y cilantro, con frijoles enteros o con huevo y camarón.

La flor de palma o el izote de la yuca se cocinan en tortas con huevo batido y caldillo de jitomate; es un plato exótico y delicioso, producto del desierto.

La calabaza se corta en rodajas y se deja secar para hacer orejones; para cocinarse, se les da un hervor con sal y se capean con huevo. También se consume el pipián con nopales, y de postre, además de la capirotada, se acostumbran las torrijas.

Aunque no hay una comida especial para los días de muertos, por esas fechas se acostumbran las empanadas de nuez con piloncillo, que se venden a la entrada de los panteones.

En navidad se hacen tamales de carne de puerco, de guajolote, de venado o pollo con chile ancho, de frijol o de dulce. Hay también dos variedades de tamales norteros poco conocidos: los blancos y los borrachos.

El 25 de diciembre se suele comer el famoso cabrito en su sangre, llamado «fritada», o el asado de puerco con chile ancho, orégano y laurel; en este día también puede hacerse barbacoa.

Al acercarse la fecha de la boda se inicia la preparación de las hojarascas (izquierda)

El dulce de Nuevo León, la leche de cabra y la nuez combinadas son una verdadera "gloria" (derecha)



La bebida más tradicional y popular entre los tarahumaras es el tesguino (arriba)

Dos bebidas para refrescarse del ardiente calor de la costa (abajo)

Como podemos ver, en estos estados la alimentación se ha adaptado a los elementos proporcionados por la naturaleza.

### Tamaulipas

Por último, Tamaulipas es el otro estado norteño que completa la región. Este estado comparte

con sus vecinos, Coahuila y Nuevo León, muchos platillos, como, la flor de palma que también se consume en la temporada en la cual florea la yuca.

Sin embargo, Tamaulipas tiene dos peculiaridades. Por un lado, posee una franja costera muy amplia lo que permite que la comida tamaulipeca se enriquezca con los productos del mar; por otro lado, la zona sur del estado forma parte de la Huasteca y en ella los platillos que se consumen son muy parecidos a los de esta región de Veracruz y de Hidalgo; como un ejemplo puede destacarse el *zacahuil*, semejante al de los estados antes mencionados.

Entre los platillos más populares encontramos el hualape de camarón que se sirve como sopa —la ya mencionada sopa de flor de yuca—, el escabeche de diversos pescados, los guisos preparados a base de jaiba (que ha dado nombre a los tampiqueños como «jaibos»), como las jaibas rellenas, el chilpachole de jaiba y la sopa, entre otros.

Los camarones, además del platillo antes mencionado, también se cocinan de diversas formas, como en tamales, sopas o guisados; son especialmente sabrosos los tamales de camarón con calabaza en hoja de plátano, condimentados con jitomate, cebolla, ajo, chiles en vinagre, aceitunas, alcaparras, almendras, pasitas, pimienta y sal. La masa se elabora de harina de maíz con manteca.

Tampico, el puerto más importante del estado ha dado al mundo la famosa carne tampiqueña, versión local del plato huasteco de carne asada con enchiladas, rajas y frijoles refritos.

La Huasteca también ha aportado platillos como la torta huasteca, que se elabora de la siguiente manera: se colocan capas sucesivas de tortillas de maíz y carne de cerdo condimentado con jitomate, ajo, cebolla, hierbas de olor, canela y clavo; a todo esto se le agregan pasas y almendras, huevos batidos y una salsa de chiles ancho y pasilla, ajonjolí, pan frito, ajo, cebolla, clavo, pimienta, canela, semillas de cilantro, anís y sal. Esta torta se coloca en una cazuela y se cocina en el horno.

Entre los dulces destacan los pemoles de Altamira, que son rosquitas de harina de maíz, manteca, queso añejo y piloncillo.

En algunas zonas del estado de Tamaulipas la cacería tiene una gran importancia, sobre todo la del venado, aunque también se cazan algunas especies menores.



---

## Región pacífico centro

Como en el resto del país, en la región pacífico centro —que comprende los estados de Nayarit, Sinaloa y Durango— las costumbres gastronómicas se encuentran estrechamente vinculadas a los factores geográficos, las actividades productivas, el comercio, las tradiciones y los recursos económicos de los diversos sectores de la población.

A diferencia de lo que sucede en otras regiones del país, en esta zona es muy significativo el consumo de alimentos como el pescado, la carne de res, la leche y la harina de trigo, salvo para algunos sectores de la población.

La mayoría de las familias mestizas de la región efectúan tres comidas diarias. En Nayarit éstas se llevan a cabo con la presencia de todos los miembros de la familia, pues los horarios de comida se encuentran generalizados entre la población, e incluso los comercios y servicios tienden a respetarlos. En contraste, poblaciones como Mazatlán, Durango y Culiacán, con más actividades —sobre todo en el sector de los servicios— y con mayor incorporación de la mujer a ellas, poseen tradiciones y horarios menos rígidos.

Entre los grupos indígenas de la región (coras, huicholes, mayos y tepehuanos) es común que sólo se realicen dos comidas diarias, la mayoría de las veces de baja calidad nutritiva. Los miembros de una familia indígena acostumbran sentarse a comer formando un círculo y poniendo en el centro una cazuela grande con la comida y las tortillas, de donde cada quien toma su porción.

Los amplios litorales de Nayarit y Sinaloa han sido determinantes en el desarrollo de una intensa actividad pesquera que ha enriquecido la alimentación de sus habitantes. Las principales especies que se obtienen son: camarón, pargo, lisa, guachinango, robalo, marlin, bagre, corvina, langosta, jaiba, calamar y los peces sierra, espada y vela.

De la importante producción pesquera se derivan varios guisos regionales, entre los que destaca el pescado «zarandeado», que se condimenta con soya, salsa de tomate, sal y pimienta. Este platillo se consume en varias poblaciones del estado. En Tepic, San Blas, Santa María del Oro y Guayabitos se comen camarones empanizados, al mojo de ajo, en coctel, en empanadas, con papas o enchilados. Asimismo, se acostumbra comer los ostiones en escabeche o enchilados; la caguama estofada, en salsa, en su jugo, en sopa o en machaca, y el filete de pescado en salsa roja. La sopa de mariscos es uno de los pla-



De consumo popular, el menudo en Sinaloa tiene su particular estilo (izquierda)

El caldillo duranguense, de profunda tradición, es uno de los guisos predilectos de los habitantes de esta región (derecha)



tillos que más consumen las familias que habitan en las poblaciones de la costa nayarita.

En la isla de Mexcaltitán, la especialidad es el *tlaxtihulli*, un caldo de camarón picante y espeso, habitual en las fiestas de San Pedro y San Pablo y en algunas otras celebraciones de la localidad. También emplean el camarón para preparar empanadas, albóndigas, tamales, romeritos, paté y sopes.

En el importante centro turístico llamado Bahía de Guayabitos existe una gran variedad de platillos preparados con mariscos, las sopas de pescado y el tradicional pescado «zarandeado». En algunas poblaciones cercanas a las playas, principalmente en el norte del estado, las familias se reúnen a la orilla del mar para asar en parrillas de varas de mangle la lisa recién pescada.

Lejos de la costa, en la Sierra del Nayar, donde habitan coras y huicholes, cuando los ríos están «cargados» se consume bagre asado acompañado de tortillas y sencillas salsas.

En Sinaloa se acostumbra el pescado ahumado con hojas de laurel, ya sea frito o bien en el tradicional «caldo sudador», que se prepara con pargo. En este estado, el consumo de camarones tiene una gran tradición; se sirven al natural, en cocteles, ahumados, en machaca, en empanadas, en salsa o rellenos de verduras (cuando se trata de camarones gigantes). El caldo de hacha preparado en coctel y los ostiones en su concha o en escabeche son otras de las especialidades sinaloenses.

A pesar de su ubicación geográfica, Durango tiene una significativa producción de pescado. Desde hace varios años se ha impulsado la reproducción, en las principales presas del estado, de especies como la lobina, la carpa de Israel, la tilapia y la trucha. Las amas de casa acostumbran freír el pescado y después guisarlo con jitomate y chiles en vinagre. Los mariscos sólo se preparan en contados establecimientos de las principales poblaciones.

A falta de litorales, Durango cuenta con una buena cantidad de pastos propicios para la ganadería. Se crían vacas, borregos, caballos, cerdos, mulas y asnos. En la comarca lagunera, al noreste del estado, la ganadería lechera se encuentra altamente desarrollada.

Derivados de dicho auge ganadero, en Durango encontramos una gran variedad de platillos, entre los que destacan el menudo, la cabeza de res a la olla, el lomo de cerdo con miel de maguey, las chuletas de carnero rellenas, el cabrito en su sangre estilo Laguna, las arracheras, el asado de venado, el asado de cerdo, el machacado con huevo, el lomo de puerco borracho, el cabrito al horno y el lomo relleno de jamón en salsa. Mención especial merece el caldillo duranguense, considerado como el plato más representativo de la cocina de la entidad, preparado con filete de res, cebolla, ajo, jitomate y chile. Según se cuenta, este guiso era el preferido de Francisco Villa.

En la Comarca Lagunera el desarrollo avícola



ha dado origen a una amplia variedad de platillos. Se acostumbra el pollo en crema, la gallina «borracha» en salsa de cacahuete o de avellana, los patos en salsa negra y las codornices fritas. En las comunidades tepehuanas de la entidad, la carne de res sólo figura en las fiestas o en los funerales; sin embargo, ocasionalmente se consume carne de venado, de conejo, de ardilla o de algún otro animal producto de la cacería. Para los tepehuanes, un hábito culinario eminentemente festivo es el de la preparación de gallinas y guajolotes con la sazón especial que les confieren las salsas de chile piquín.

La actividad ganadera en Sinaloa tiene lugar principalmente en los municipios de Culiacán, San Ignacio y Choix. Los productos obtenidos de ella constituyen el origen de una larga tradición culinaria que comprende platillos como el menudo sinaloense, el «caldillo» (preparado con carne de res oreada y chile verde), el chilorio de carne de puerco y chile (tradicional en las poblaciones de Mocorito y Guamúchil) y los mochosmos; éstos últimos se elaboran con carne seca, asada, deshebrada y frita, y se aderezan tan sólo con sal y cebolla; llevan este nombre porque se parecen a la hormiga arriera llamada *mochomo*.

Otro platillo sinaloense de arraigo es el «asa-do placero», elaborado con carne de aguayón picada y frita, acompañada de una salsa casera.



También son tradicionales la torta de garbanzo con lengua de cerdo, el «frijol con hueso» (especie de menudo), el tasajo alimento fundamental en la época colonial —y ni qué decir del *huacavaque*, que preparan los mayos con carne de res seca y aplanada, cocinada con huevo, garbanzos, chicharos y trigo, en una especie de puchero.

Para muchos sinaloenses la caza sigue siendo la actividad que suministra el plato fuerte de su alimentación diaria. De ella obtienen venados, liebres, patos reales, gansos, codornices, tórtolas, chachalacas y palomas. Dichas piezas son puestas a secar y después curadas con sal y limón; se les prepara fritas o asadas a la leña. En las cercanías de Mazatlán, con productos derivados de la caza, se cocinan patos a la naranja, codornices en escabeche o tórtolas a la diablo.

En Nayarit la ganadería y la avicultura no han logrado un gran desarrollo, pero esto no ha representado un obstáculo para la tradición gastronómica existente en torno a la carne. En Tepic se prepara el pollo en su jugo, la birria y el cabrito en su sangre. En algunas poblaciones hacia el norte del estado se guisa carne de venado, carne «en tablita», filete de res con queso y chile guajillo, y carne de puerco frita acompañada de salsas y verduras.

Gracias a la caza, los coras disponen ocasionalmente de carne de venado, de conejo, de paloma, de liebre y aun de víbora. A veces consumen carne de cerdo o de borrego, que ellos mismos crían. Para sus fiestas tienen un guiso

El pozole en esta región se acostumbra hacerlo con camarón, por la gran abundancia de este producto marino lizquierda)

Las tostadas en las plazas durangueñas son una invitación al paladar (derecha)



Para el antojo, las patitas de puerco y las tostadas son inseparables (arriba izquierda)

Por su elevado índice de pesca, en Sinaloa no puede faltar el ceviche de camarón crudo como platillo cotidiano (arriba derecha)

En Durango, los tamales de puerco son un platillo fuerte para las celebraciones (abajo)

especial al que llaman *chuina*, que preparan con carne de res o de venado, a la cual agregan masa de maíz y la someten a fuerte cocimiento. En ocasiones comen carne de res molida en metate, hervida y condimentada con chile, acompañada con atole. Los huicholes, asentados en los límites de Nayarit y Jalisco, sólo comen carne en sus funerales y fiestas.

El queso, otro alimento derivado de la ganadería, también forma parte importante de la dieta de las poblaciones de esta región. Destacan los quesos menonitas duranguenses y los asaderos de los tres estados, especiales para quesadillas y otros antojitos. Con estos quesos se acompañan guisos, como los frijoles con chorizo, y varios dulces. Por su sabor y consistencia, los quesos caseros de Mocorito, en Sinaloa, tienen prestigio en la región, junto a los quesos añejos enchilados que se elaboran en la sierra duranguense durante las épocas de lluvia.

En la mayoría de las poblaciones de la región, el chorizo proporciona su gusto particular

a una gran variedad de guisos. Con huevos, frijoles o papas, es un alimento cotidiano para muchas familias de estos estados. Durango sobresale por la elaboración de chorizo de excelente calidad, que acompaña a los quesos fundidos y a los patoles (frijoles blancos) con tocino, jamón y tornachiles.

Sinaloa es, en esta región, la entidad con más alto desarrollo agrícola, pues posee una enorme extensión de tierras de riego. Los sinaloenses son los principales productores nacionales de tomate, arroz, cártamo, sandía y berenjena; además, producen gran cantidad de melón, caña de azúcar, trigo, sorgo y soya. Nayarit, con menos recursos y desarrollo, produce frijol, maíz, tabaco, plátano, cacao, chile verde, café y trigo. Durango, no obstante que cuenta con pocos terrenos dedicados a la agricultura debido a sus circunstancias geográficas, tiene una importante producción de frijol, maíz, algodón, vid, manzana, pera, alfalfa, durazno y chabacano.

Coras, huicholes y tepehuanos acostumbraban alimentarse básicamente de maíz, frijol y chile. Con el maíz preparan tortillas, atoles, pinole, tamales, elotes cocidos y asados, y esquites; frutos silvestres y raíces complementan su dieta. Algunos de los alimentos que preparan los tepehuanos con los productos que recolectan o cultivan son: rajas de chiles cuaresmeños, quelites, nopalitos, verdolagas, chilacayotes y chayotes guisados con chile piquín. En Sinaloa se cocina frijol basuchi, para acompañar diferentes guisos.

Los mayos consumen trigo y otros alimentos vegetales y animales, además del maíz, el frijol balco (*yorimuni*) y el chile. Recolectan tuna, mezquite, pitahaya, guamúchil, *siviri* y *jitom*, cuyas frutas o raíces comen frescas o cocidas. La raíz del capomo, un arbusto espinoso, ha sido alimento de los mayos desde hace muchas generaciones. Entre los guisos hechos con estos pro-

ductos están el "cocinado de *jitom*", el de flores de *siviri* y el de nopales.

Una tradición muy extendida en Sinaloa, sobre todo en las poblaciones del centro del estado, es la de los pajaritos fritos y los cortadillos y coricos, conocidos en Culiacán como tacuarnes. Éstos son pequeñas rosquitas de harina de maíz fritas. También se elabora ponteduro, con bolas de esquite reventado en el comal y miel. Durante la Semana Santa, en Durango se preparan chuales con granos de elote cocidos con mes y medio de anticipación, machacados y cocinados como sopa.

El arroz es otro de los alimentos más empleados en la dieta de los pueblos de la región, tanto rojo como blanco, con chicharos, con papas, en caldo o bien con rajas, granos de elote y queso, como es costumbre en Durango. En Nayarit, además del arroz, son comunes las sopas de ajo y de cebolla.

Como en el resto del país, las comidas se acompañan preferentemente con tortillas, que en Durango y Sinaloa pueden ser de maíz o de trigo. Es muy común que las amas de casa preparen sus propias tortillas, sobre todo las de trigo. En Nayarit sólo se consumen de maíz, la mayoría de las veces torteadas a mano. Cuando no hay tortillas las comidas suelen acompañarse con bolillos, teleras o pambazos, o bien con pan de trigo o de avena hecho en casa.

Para dar el sabor especial que caracteriza muchos guisos de la comida mexicana, en esta región son tradicionales las salsas de chile colorado, serrano, cora, ancho, guajillo, poblano, ancho verde, chiltepequín, chilacate, pasilla, mulato, delgado y de árbol. En Durango es muy popular el uso del chile "pasado", el cual se guarda durante un año, antes de utilizarlo para acompañar guisos de carnes. En Nayarit, la salsa huichol, que se prepara con chile cascabel, es muy común en diversos platillos preparados, con pescados y mariscos.

En cada lugar, los antojitos propios de la región adquieren sazón especial. En Nayarit hay sopas y tostadas de ostión, chilaquiles, quesadillas y enchiladas; en Durango son famosos los pambazos de pan negro rellenos de carne de puerco o de chorizo, así como las gorditas, las enchiladas de leche, los molletes calentitos, los sopas y los taquitos.

Pozole, quesadillas, tostadas y taquitos de carne en tortillas de harina son populares en las plazas de diversas poblaciones sinaloenses. En Mazatlán hay varios merenderos que ofrecen,



noche a noche, el sabor de la cocina popular. En ellos se expenden enchiladas «de suelo», gorditas, pollo «a la plaza», asado placero y taquitos de carne acompañados de una taza de caldo.

La preparación de tamales es otra de las tradiciones gastronómicas de la región. Los tepehuanes, en Durango, preparan tamales de pinole con carne de gallina o de guajolote silvestre. Al noreste del estado, en la comarca

La parrillada cora es un platillo típico de los principales centros turísticos nayaritas (arriba)

Tradicional de las zonas agrestes de Sinaloa y Nayarit es el venado asado (abajo)



Son muchos y muy variados los productos del mar en esta región, como los populares callos de hacha (arriba)

En las costas nayaritas es muy común la sierra ahumada (abajo)

lagunera, se cocinan los tamales laguneros, con chile ancho y carne de puerco.

En Nayarit, los tamales de pollo se acostumbra en Tepic y los de camarón en la isla de Mexcaltitán. Los tamales colorados «de ceniza» se elaboran en los tres estados, con rajitas de palo de Brasil y carne de res; los tamales de carne de res y de pitahaya son comunes entre los mayos y los coras.

En la costa de Sinaloa se preparan tamales de camarón con chicharos y rajitas en hojas de maíz. Los «tamales grandes» en hoja de plátano, con verduras y chile seco, y los tamales en forma de bola, con carne de pollo o de puerco, son tradicionales en las poblaciones mestizas de este estado. Además, se elaboran tamales dul-

ces en hojas de maíz: de piña, de nata y de frijol; también se hacen unos muy pequeños de carne y chile.

Las frutas más abundantes en Durango son: manzana, durazno, pera, membrillo, ciruela, chabacano, naranja, higo, nuez, guayaba, castaña y vid. Nayarit produce plátano, mango, ciruela, piña, cacahuete, y pitahaya. En Sinaloa hay más de treinta variedades de mango, papaya de Cosalá, ciruela roja y verde, zapote, guayaba, plátano, nanche, chirimoya, naranja, melón, calabaza de Castilla y, en las regiones de los mayos, *siviri*, pitahaya, pechita, *etcho*, tuna colorada (*juyanabom*), muso, *cina*, *cumbro* y guamúchil.

En Tepic, en San Blas y en algunos otros pueblos nayaritas, se elaboran los bollitos de plátano, que consisten en porciones fritas de dicha fruta molidas con huevo. Se sirven con rodajas de rábano, hojas tiernas de lechuga y una salsa especial preparada con jitomate y cebolla picados y queso rallado. En Tepic se preparan los mejores «raspados» del estado, entre los que destacan los de leche, vainilla, tejocote, ciruela, mango y piña.

En Sinaloa se hacen empanadas con relleno de guayaba, de calabaza, de piña y de otras frutas. También son muy gustados el dulce de cacahuete con queso y el pinole. Los mayos elaboran dulce de biznaga, de jote y de raíz de pochote, y miel de *etcho*. En la Sierra del Nayar los coras hacen una especie de empanadas de pitahaya, principalmente para sus fiestas.

En Durango se elaboran cajetas —conocidas como ates en otros lugares del país— de membrillo, guayaba, ciruela, durazno y otras frutas, las cuales generalmente se acompañan con queso a la hora de servirse. Hay también mostachones (dulces de nuez con azúcar), mermeladas de higo y de durazno, pasta de almendra y postres caseros de higo, durazno, almendra, dátil, piñón, castaña, avellana y pasas. En Navidad son tradicionales los «viejitos de Lerdo», que es un dulce de higos fermentados propio de la comarca lagunera.

Durante la Semana Santa, en Durango es común la capirotada con cacahuete, queso añejo, coco y colación. En la capital del estado y en Santiago Papasquiaro las mujeres hacen tortillas dulces de harina para las meriendas y los desayunos. Entre la producción de nieves, destaca la de trigo de la comarca lagunera. Con la miel, que se produce principalmente en Canatlán, se elaboran diversos dulces caseros.



Uno de los guisos más representativos de Nayarit es el pescado zarandeado (arriba)

Los panes más populares en Durango son el de trigo, el de harina integral y el de avena, además de las semitas de trigo y de las empanadas. En los hornos caseros nayaritas se elabora pan de vainilla y de canela, que se come para acompañar el café, el atole o, cuando es posible, la leche.

Los mayos elaboran el champurro (una bebida de chocolate), los atoles dulces o salados de *etcho*, el atole de pechitas y el de tuna morada. Los tepehuanes acostumbran el atole de pinole; los coras, el de maíz con sal, y los huicholes, diversas variedades de esa bebida según la ocasión y las frutas de la estación.

Para aguantar el calor, hay bebidas tradicionales como la tuba y el agua de cebada, en Mazatlán, y horchata, tepache y aguas de frutas frescas en la mayor parte de las tres entidades. Entre estas últimas destacan la de pitahaya y la de tuna morada, propias de los mayos. Los nayaritas acostumbran el piznate, bebida fría preparada con maíz, canela y piloncillo. Los coras acostumbran agua fresca hecha con la semilla del amaranto (alegría), aunque esta costumbre tiene a desaparecer.

Entre las bebidas fuertes de la región destaca el mezcal elaborado en Nombre de Dios y en Xoconoxtle, en Durango, donde también se elabora aguardiente de uva y existen pequeñas vinaterías que continúan empleando antiguos procedimientos, como el de asar cogollos de maguey en un hoyo bajo la tierra, en el que previamente se han puesto lumbre y piedras calientes.

Coras, huicholes y tepehuanes, al igual que otros grupos indígenas del país, consumen tesgüino hecho con maíz y sotol que extraen de un agave. Los mayos acostumbran el mezcal llamado bacanora. Para los coras también es común el consumo de huazamoteco —procedente



«Explosivo Mamucas», platillo que reúne la riqueza marítima de la región (centro)

Camarones al mojo de ajo, una de las variadas formas como se preparan estos mariscos en la región (abajo)





En la región se prepara la parrillada estilo marinero (arriba)

Los cuernitos forman parte de la panadería tradicional (centro)

El tejuino es habitual entre los indígenas (abajo izquierda)

Licor de membrillo, especialidad duranguense (abajo derecha)



de Huazamota, Durango—, de alcohol rebajado con agua y de tequila. Los huicholes y los coras acostumbran consumir, en ocasiones muy especiales, el peyote macerado, al que consideran un alimento sagrado.

En Sinaloa se elabora una cerveza regional amarga y ligeramente áspera, muy propia para el calor. En este mismo estado se produce la damiana, bebida preparada con la yerba del mismo nombre fermentada en alcohol. En esta entidad el consumo de tequila y de mezcal es muy extendido.

Y mientras algunos hábitos se van perdiendo y se multiplican los restaurantes con guisos de otras regiones, todavía hay gran número de mujeres que continúan «echando» sus tortillas en los comales de barro, preparando sus alimentos en cazuelas sobre anafres y usando las hierbas y especias propias de sus comunidades, para dar sazón a los alimentos.

En Nayarit, Sinaloa y Durango, la vida moderna y las tradiciones de los pueblos se entrelazan, sobre todo en las capitales y los centros turísticos, donde encontramos a mujeres vendiendo pepitas tostadas sobre un comal; expendedores de elotes asados sobre improvisadas parrillas, o señoras cargando sus canastos de dulces cristalizados hechos en casa, todo ello al lado de grandes comercios y restaurantes.





---

## Región occidente

En el estudio de la cultura de esta región, que agrupa los estados de Aguascalientes, Colima y Jalisco, se debe tener en cuenta una circunstancia propia de buena parte de ella. Debido a lo indómito de los grupos que habitaban la aridoamérica prehispánica, la conquista de esas tierras significó casi la extinción de su población. Así, la virtual inexistencia del elemento indígena motivó que el mestizaje racial y cultural fuera menor y más paulatino que en el centro del país. Esta afirmación es particularmente cierta para la zona de Los Altos y las sierras del norte de Jalisco y aquélla en la que se asienta el actual estado de Aguascalientes, y lo es menos para la parte sur del propio Jalisco y el área colimense.

No nos toca mencionar aquí las causas de tal hecho histórico, pero sí cabe señalar que éste se refleja en todos los aspectos de la cultura actual, incluido el de la gastronomía. Así, tal hipótesis queda como orientación para algún futuro estudio, dado que hoy no disponemos de la información necesaria para abordar el tema desde esa perspectiva, y agreguemos tan sólo que hablar sobre la alimentación —y aun sobre el «arte de comer bien»— en la región que nos ocupa, requiere otro esfuerzo que el de aludir a pozoles y tequila.

Cabe recordar también que, si bien la población prehispánica de la zona en cuestión no dio pie al mestizaje extenso, en su lugar fueron establecidos «pueblos de indios», llevados éstos generalmente del centro ya conquistado, sobre todo tlaxcaltecas y otomíes. Así, no nos debe extrañar que muchos de los hábitos alimentarios de la actual población de aquellas zonas resulten muy similares a los del centro del país. Por lo demás, una marcada división entre conquistadores y naturales, con la prohibición de mezclarse entre sí, dio lugar al desarrollo de dos vertientes en el costumbrismo regional, y de ello pensamos que puede encontrarse huella todavía en la actualidad.

Pero aun sin necesidad de un estudio de mayores alcances, puede establecerse, sobre los datos existentes, que la complejidad u opulencia de la tradición culinaria de las distintas zonas de nuestro país tiene mucho que ver con el grado de desarrollo de los grupos humanos que habitaban en cada lugar en el momento de la conquista española. Fuera de ello, sólo puede hablarse de dos factores determinantes de los hábitos alimentarios: el medio físico y la evolución cultural reciente, en el marco de la situación de clase.

Adquirido casi desde su fundación en el siglo XVI el papel de eje



El clima templado de los valles centrales favorece el cultivo de la hortaliza (arriba)

Del valle a la meseta, la abundancia de naranjas esparce en el ambiente el aroma del azahar (abajo)



vital de su región, Guadalajara es hasta la actualidad modelo y punto de referencia del desarrollo económico y cultural del occidente del país. Su influencia se extendió de modo más inmediato hacia el sur, como lo prueba el hecho de que Ciudad Guzmán sea hoy la segunda ciudad más importante del estado; por lo tanto, hablaremos primeramente de los valles centrales y el sur de Jalisco, teniendo presente que mucho de lo que se diga sobre esta zona podrá aplicarse a las demás de la región.

Se trata de una área de alta densidad demográfica, en su mayor parte de población mestiza pero con algunos agrupamientos nahuas, sobre todo en el sur. Su actividad económica es intensa, tanto en la agricultura y la ganadería como en el comercio y la industria. Los valles de Ameca, Cocula, Mazatepec, Ahualulco y Mag-

dalena constituyen auténticos graneros nacionales por su elevada producción de maíz, trigo y avena. Su clima templado favorece el cultivo de papa, camote, cacahuete y hortalizas, así como la abundancia de naranjos, perales, duraznos y manzanos. Se practica ampliamente la cría de ganado bovino, porcino y lanar, así como de aves de corral. Los ríos y lagunas proporcionan una considerable provisión de alimentos: pescado blanco, bagre, charal, trucha, juil, lisa y merro, entre otros.

Desde luego, esta lista de los principales productos naturales no es suficiente para derivar conclusiones sobre lo que se come en la zona. Hay que tener en cuenta, por un lado, la presencia de los mercados, sobre todo en las grandes poblaciones, y por otro, la existencia de prácticas como la recolección y la caza, que por tradición y por necesidad sobreviven entre la población campesina.

El desayuno cotidiano de la clase media se compone de leche o café o la combinación de ambos; huevos en alguna de sus múltiples preparaciones (revueltos con jamón, con jitomate y chiles verdes picados, con frijoles, etcétera), o bien una porción —a veces muy semejante al plato principal de la comida fuerte del día— de algún guiso de carne de res, de cerdo o de pollo; y para terminar, una concha, una hojaldra, un chamuco o un polvorón, pan dulce cuya variedad sigue siendo del gusto popular.

Según Luis Pérez Verdía, quien visitó Guadalajara en 1810, la comida se servía a las doce o una de la tarde y se componía «del caldo con gotas de limón, la sopa de tortilla, de arroz o de alguna pasta de harina; del puchero provisto de elotes, chayotes, plátanos o peras cocidas; la carne asada, alguna legumbre y los frijoles, y como postres el arroz con leche, la cocada, los huevos reales y algunos sorbos de catalán».\*

Este menú, donde por cierto destacan los rasgos hispánicos, contiene la mayor parte de los elementos de la comida de un día común y corriente entre la generalidad de las familias de los centros urbanos de nuestros días. Faltaría mencionar el obligado aperitivo, sobre todo el muy conocido «pico de gallo», que se prepara con cuadritos de jicama, gajos de naranja y jugo de limón, todo espolvoreado con chile

\* Iguiniz, Juan B. *Guadalajara a través de los tiempos. Relatos y descripciones de viajeros y escritores desde el siglo XVI hasta nuestros días*, Tomo I (1586-1867). Banco Refaccionario de Jalisco, Guadalajara, 1950.

piquin. También se acostumbra la «sangrita», una mezcla de jugo de naranja con azúcar y cebolla molida con chile serrano, sal y colorante vegetal. Cualquiera de estos aperitivos acompaña generalmente a la copa de tequila.

Como variantes en la actual sucesión de platillos se cuentan las sopas de elote, de pescado, de garbanzo y de verduras; el cerdo en salsa verde con verdolagas o en pipián; el pollo frito con papas en una sencilla salsa de jitomate y chile verde; el pescado capeado (bagre, lisa, mojarra o cazón) servido con ensalada de lechuga (o de col), rábano y salsa de chile de árbol; los chiles poblanos o anchos verdes, rellenos de queso o de elote; las enchiladas de picadillo y otros.

En los alrededores del lago de Chapala, ciertas comidas hechas con pescado y otras especies acuáticas, como el caviar de carpa o las ancas de rana al mojo de ajo, son exquisiteces casi reservadas a turistas. En general, la actividad pesquera en Chapala ha llegado a ser más bien modesta y sus mejores productos apenas llegan a los pueblos inmediatos. Del pescado blanco —los «amilotes» de los indígenas prehispánicos que poblaban las riberas del lago— poca huella puede encontrarse hoy en las grandes ciudades de Jalisco.

La comida suele concluir con los consabidos frijoles, que aquí son siempre del tipo bayo, peruano o flor de mayo, rara vez negros. Por lo que respecta a bebidas y postres, es notable que, ante lo elevado del precio de los refrescos embotellados, están recobrando su lugar las aguas frescas de frutas de temporada, junto con las cervezas y los vinos nacionales. No es raro que el postre lo constituya un último sorbo del agua de limón o de tamarindo, pero por fortuna son muchos todavía los que degustan al final de la comida las frutas al natural (naranja, guayaba, plátano, piña); las cocadas, los jamoncillos y cajetas de durazno y arrayán (también llamado guayabito) y las biznagas y camotes cubiertos.

El mercado Libertad —mejor conocido como de San Juan de Dios— ofrece las diversas comidas regionales: desde una torta compuesta o ahogada en salsa de chile de árbol, una birria o un caldo michi, hasta la extensa variedad de los dulces.

Los nahuas del sur de Jalisco comparten muchas de las costumbres de la población mestiza. En lo que atañe a la alimentación, se hallan plenamente incorporados a su dieta productos como la leche y los huevos, que no forman parte de la comida cotidiana de la



De la gama interminable de antojitos de maíz, sobresalen en el occidente los sopos tapatíos, parientes cercanos de los sopitos colimenses (arriba)

Desde el siglo XIX el tequila se bebía puro. Se vendía en los centros postineros y en numerosas tequilerías de barriada. Actualmente sigue gozando de mucha popularidad (abajo)

mayoría de las etnias indígenas del país. El consumo de tales productos sólo se ha visto limitado, al igual que entre el resto de la población, por la disminución del poder adquisitivo.

Los comestibles básicos siguen siendo maíz, frijol y chile, sobre todo en las zonas rurales. De maíz son las tortillas y los atoles, en otro tiempo, presentes estos últimos en cada comida del día; infusiones de manzanilla, hierbabuena y otras hierbas sustituyen con frecuencia al atole de tamarindo, de cáscara de cacao o de elote. Los frijoles suelen ser parte importante del desayuno y la cena, y remate de la comida de arroz, verduras y chile. La carne es hoy casi privativa de las ocasiones especiales.



El sope «callejero», vieja tradición popular (izquierda)

Ya en retroceso frente a los avances de la modernidad, aún es posible observar en la región el uso del molcajete, entre otros utensilios tradicionales (derecha)



Hace tres o cuatro décadas aún existía entre los nahuas de Jalisco un ritual de boda en el que la comida era parte muy importante. En Zacoalco, la participación del compromiso matrimonial se hacía mediante el obsequio de chiquihuites con fruta: limas, naranjas, jicamas, cacahuates y cañas. A partir de ese momento, parientes y amigos empezaban a enviar guajolotes, gallinas, granadas, azúcar, tequila, etcétera, como contribución a los festejos. El día de la boda, transcurrida la ceremonia religiosa, tenía lugar el banquete bajo las enramadas dispuestas en la casa de la novia. Primero se servía el desayuno, compuesto de atole de cascarrilla y enormes panes con forma de rosca. Más tarde venía la comida, consistente en sopa de arroz decorada con trozos de chorizo y rebanadas de huevo cocido; chilayo, un picadillo de carne de res hecho con chiles largos llamados «cola de rata»; pipián, mole y frijoles refritos. Se bebía ponche de granada y pulque almenadrado.

En el área de Tuxpan se servía en las bodas, además del mole, pozole y *cuxatal* o coachala, un guiso de carne de gallina en salsa de chile colorado espesada con masa de maíz. Se bebía ponche de granada y otras bebidas de jamaica y piña a base de alcohol, y sobre todo «vino Tuxpan», hecho de un agave parecido al del tequila. Al vino Tuxpan se le conoce también con el nombre de «tuba», aunque es diferente de la tuba de la zona costera que describiremos más adelante.

Cuando fallece algún miembro de la comunidad se reúne gran número de parientes y allegados. En el velorio, además de café y cigarros, se ofrece una cena con coachala, atole y pan.

Si bien se ha perdido mucho de la tradición de silencio y recogimiento espiritual que privaban durante la Cuaresma, y en particular durante la Semana Santa, aún prevalece entre amplios sectores de la población la observancia de la vigilia. Una cierta frugalidad en la mesa durante dicha época entre las clases medias viene a hacerla semejante a la de todo el año entre la gente humilde. Son muy propios de esa temporada la sopa de arroz blanco, los caldillos de jitomate y chile con tortitas de arroz, de papa, de charales, de coliflor o de camarón seco, los guisos de pescado en salsas con nopales y los chiles anchos verdes, rellenos de atún; entre los postres, el arroz con leche y piloncillo y la capirotada de pan blanco (birotos) o pan de huevo (picones).

A medida que nos alejamos del centro del país en dirección a los límites de lo que fue el territorio mesoamericano, la tradición de los altares de muertos, con su complejo gastronómico asociado, tiende a desaparecer. Ya en la zona centro de Jalisco, el «día de finados» la gente únicamente lleva flores al panteón y, después de asistir a misa, compra en alguna plaza calaveras de dulce y panochitas de limón y de leche, o bien prepara en su casa ates y calabazate.

La fiesta popular de Navidad en Guadalajara tiene lugar en los numerosos portales que rodean la Catedral. En ellos se instala una verdadera exhibición de dulces, frutas, antojitos y, por supuesto, buñuelos. Los puestos de ates, jaleas, conservas, calabazates, empanadas, merengues, fruta cubierta y nueces de Castilla, se suman a los de enchiladas, pollo frito, tortas compuestas, aguas frescas y atoles de frutas.

Es costumbre que las familias, vestidas con sus mejores galas, paseen por los portales, entren luego a misa «de gallo» y cenén guajolote relleno, lomo en frío, o bien pollo rostizado y tamales de puerco.

El área de los declives del Pacífico —que abarcará en el presente trabajo la zona costera de Jalisco y el estado de Colima— es de clima tropical y suelos fértiles, sobre todo en la planicie costera. La agricultura se desarrolla principalmente en los grandes valles a que da lugar la culminación del eje volcánico en el océano Pacífico. Se produce maíz, frijol, caña de azúcar, ajonjolí, arroz, tabaco, frutas tropicales y cítricos. Un cultivo de gran importancia es la palma de coco. En las últimas décadas se ha dado impulso a la ganadería (reses, cerdos, cabras y caballos) y a la cría de aves de corral. La pesca marítima se desarrolla intensivamente en Barra de Navidad y Puerto Vallarta, Jalisco, y en las proximidades de la desembocadura del río Armería, en Colima. Por este medio se obtienen especies como pargo, sierra, pez dorado, raya, jurel, huachinango, cazón, tortuga, tiburón y varios crustáceos. La actividad pesquera se prolonga —aunque en niveles más modestos— en los ríos y lagunas. La industria alimentaria produce aceites de coco y ajonjolí. Se elabora azúcar y se explotan salinas. Hay empacadoras de carnes, pescados y frutas.

Por lo que respecta a la alimentación cotidiana costera, hay que señalar que existe un mayor consumo de pescado, dada su situación geográfica. Por supuesto, no son lo más popular las

brochetas de camarones ni las ensaladas de langosta, sino los caldillos de pescado, los charales fritos en salsa de pasilla y otros.

Entre los platillos de antiguo origen que se hacen presentes en las celebraciones familiares colimenses, tales como bodas y cumpleaños, hay que mencionar el pozole, que se prepara con maíz perla o ancho y carne de puerco y se espesa con un poco de masa; el coachala o cuachala, que aquí se espesa con semillas de calabaza, ajonjolí y maíz tostado; el «tatemedo», un tipo de asado de carne de cerdo o de venado; el chilayo, de carne de cerdo en chile guajillo con arroz y verdolagas; el menudo, que se condimenta con azafrán; el pipián, el mole y los tamales.

Platillos de tradición indígena que aún se acostumbra en Colima son el mezcál tamal, hecho de una mezcla de maíz dorado, molido y amasado con miel de caña de maíz, con un relleno de frijol; el tamal de chihuilin (un pez de río), de masa de maíz batida con grasa de cerdo, que se extiende sobre hoja de plátano y se rellena con uno o dos chihuilines; y el jocoatole, un atole de maíz negro al que se agrega semilla de calabaza molida y sal, y se toma solo o con el mezcál tamal. El bate es una bebida espesa de semilla de *chan* tostada y molida; se sirve endulzada con miel.

Las bebidas de las ocasiones especiales son el mezcál o «tuxca», que proviene de un agave muy común en la zona limítrofe de Colima y Jalisco, sobre todo en Tuxcacuesco, de donde tomó su nombre; los ponches de granada, piña y

“Las comidas de cuaresma eran frugales y los mayores guardaban estrictamente el ayuno, y toda la familia, la abstinencia de las carnes” (izquierda)

En el menú popular cotidiano de la región destacan los chiles rellenos de elote y de queso, que se sirven en seco (derecha)





De gran popularidad en la región, las quesadillas de queso y de chorizo se suman a la larga lista de antojitos de maíz (arriba izquierda)

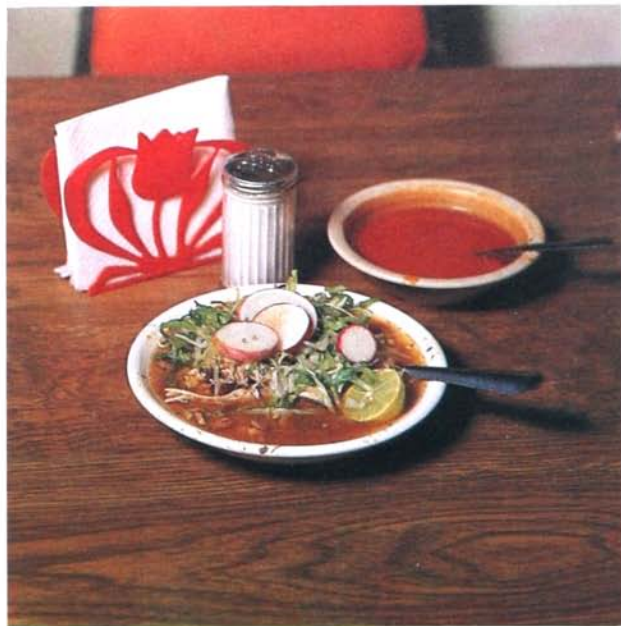
El pozole se prepara en la actualidad casi en todo México, pero la tradición lo considera particularmente representativo de la cocina tapatúa (arriba derecha)



La extensa variedad de quesos da cuenta de la riqueza ganadera del occidente (abajo)

guayaba, elaborados con alcohol o con tuxca, y la tuba, preparación que se hace con el jugo de las flores de la palma de coco. La tuba, una vez fermentada, se convierte en un vinagre muy usado en la elaboración de salsas, embutidos, ensaladas y diversos guisos.

En ciertas festividades religioso-profanas de la región, también aparecen las muestras del arte culinario, por ejemplo en la antigua Feria de Todos Santos de Colima (hoy denominada Feria Regional Agrícola, Ganadera, Comercial e Industrial) y en la Feria Costeña de Tecmán, que reproduce cercanamente la anterior, pero teniendo como centro los festejos de la Virgen de la Candelaria. Los tradicionales «recibi-



mientos» que se llevan a cabo durante las fiestas de San Felipe de Jesús en Villa de Álvarez culminan con una comida en la Casa del Ayuntamiento. Allí los dueños del ganado que se lidiará en los días siguientes son agasajados con los platos típicos regionales, mientras que en la plaza principal se instalan multitud de cenaderías, fresquerías y expendios de cerveza y antojitos.

Múltiples novenarios y procesiones a lo largo del año dan ocasión a otras tantas verbenas populares, donde la gente como enchiladas con tuba almadrada, tostadas de lomo, de pollo y de pata, tamales de costilla y picadillo, sopitos y tacos, y bebe tuba, ponche de granada y tuxca, o bien atole de cascarilla, de tamarindo y de coco. Pinole con anís, obleas con miel de abeja, cacahuates y semillas de calabaza tostadas, ponteduros y gorditas de horno, constituyen los postres del banquete de antojitos.

La diversidad de dulces que se elaboran en la zona costera es enorme. Entre los de coco destacan los conocidísimos alfajores, dulces de ascendencia árabe elaborados con coco, miel, cacahuates, almendras, pasas, dátiles, ciruelas y piñones. Reciben nombres tales como mosaicos, bocadillos, barras, discos, tortillas y volcanes. Las cocadas de leche quemada se enriquecen a veces con almendras, pasas y piñones. El coco sirve además como relleno de empanadas, lo mismo que de limones y naranjas cristalizados. Por último, están los «ro-



Menudo colimense, platillo de antiguo origen para las celebraciones familiares

llos» y «pulpas» de guayaba, tamarindo y arrayán.

Las sierras de Hostotipaquillo y Santa Cruz marcan los límites entre los valles centrales y la zona que llamaremos norte de Jalisco. Es una área de relieve sumamente accidentado y poco poblada. Varios sistemas montañosos la cercan y recorren, determinando su aislamiento y atraso económico. Región de parajes inhóspitos, se halla habitada en buena medida por indígenas del grupo huichol. En el lado oriente, menos accidentado, se encuentran algunas poblaciones mestizas que se vinculan económica y culturalmente con el estado de Zacatecas.

Asentados sobre un terreno rocoso, cuya capa de tierra es casi uniformemente delgada, los huicholes buscan para vivir lugares cercanos a manantiales y corrientes de agua donde haya mejores posibilidades agrícolas. Cultivan el maíz —su fuente primordial de alimento— en laderas, quemando el terreno entre una y otra cosecha, con lo que pronto agotan la tierra y se ven obligados a emigrar. Siembran también frijol, calabaza y chile. En pequeñas parcelas cultivan jitomate, papa, cebolla y pepino, apenas lo necesario para su subsistencia; los escasos excedentes los destinan al trueque o al intercambio comercial entre ellos mismos o con los mestizos. De acuerdo con el clima de la zona que habitan, pueden tener guayaba, durazno, plátano, papaya y algunas otras frutas.

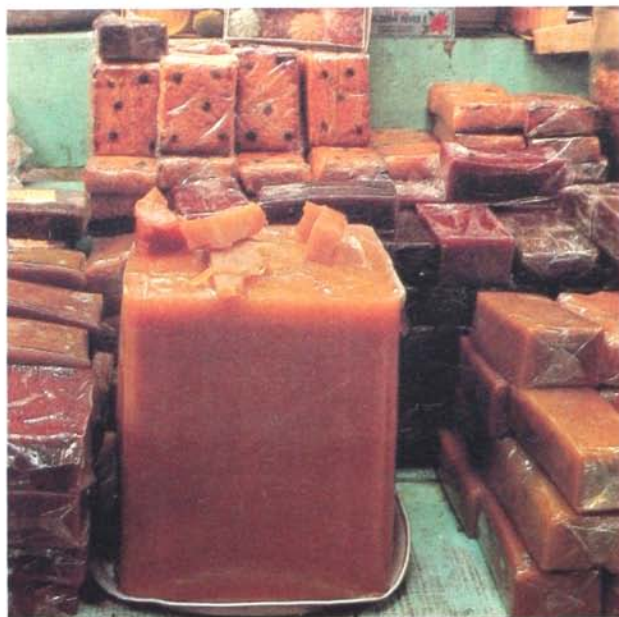
En general consumen poca carne de res (casi

exclusiva de las fiestas), pero crían bovinos para venderlos y disponer de leche y queso en la temporada de lluvias. Cazán iguana, pecarí, tlacuache y armadillo; atrapan en los ríos peces y crustáceos; recolectan vaina de mezquite, nopal, guamúchil, verdolaga, pitahaya y tubérculos como jicama y guacamote.

Con el maíz elaboran tortillas, tamales y atoles; comen los elotes asados o los desgranar y tuestan, para hacer gorditas que llevan como bastimento en los viajes. Cuecen los frijoles con manteca y sal, y la calabaza, al igual que la carne, la cortan en tiras que dejan secar al sol. Eventualmente comen sopas de pasta y algún guiso de carne de gallina. Con la comida beben agua, café o atole, aunque consumen con alguna frecuencia los refrescos que compran a los mestizos.

Suelen poner a secar los elotes, colgándolos del techo, para consumirlos durante el invierno. Con ellos preparan un guiso llamado *ishucari*, para lo cual desgranar la mazorca, frien los granos en manteca y los cuecen luego en agua con sal, chile, cebolla, tomate y ajo. También quiebran los granos en el metate, los revuelven con huevo duro desmenuzado y con esa pasta hacen albóndigas que cuecen en chile, cebolla y ajo.

Entre las bebidas alcohólicas que consumen están el sotol, que fabrican de la palma de ese nombre, y el tejuino, fermento de maíz al que añaden alcohol.



Membrillos, guayabas y duraznos, entre otras frutas, son convertidas en los deliciosos ates (arriba izquierda)

Pequeñas golosinas hoy poco comunes, las panochitas de fiesta se preparaban con leche, coco o limón, o con camote y naranja (arriba derecha)

La industria dulcera de la región va desde los dulces tradicionales hasta los caramelos multicolores, fiesta para la vista y para el paladar (abajo)



El maíz acompaña los momentos sobresalientes de la vida de los huicholes. Cuando nace un niño se levanta en la casa un altar; en él, la comadrona coloca los tamales que serán repartidos entre los asistentes a la ceremonia de presentación del recién nacido a los dioses. Cuando una persona muere, se le entierra junto con algunas tortillas o gorditas y un poco de agua. La mayor parte de las fiestas y ceremonias anuales están relacionadas con el cultivo del maíz: la invocación de las lluvias, la preparación de la tierra, los primeros frutos o «bendición de los elotes», etcétera.



Dada la cercanía, no sólo geográfica sino también cultural, entre la zona conocida como Los Altos de Jalisco y el estado de Aguascalientes, nos referiremos a ambas como una sola región a la que llamaremos Tierras Altas.

Ubicada ya en el altiplano central del país, en esta área predomina un relieve suave. El clima es templado y semiseco. Tradicionalmente se le ha considerado una región eminentemente ganadera, pero la construcción de presas y sistemas de riego ha permitido el desarrollo de una agricultura intensiva, sobre todo en Aguascalientes, donde se cultiva, maíz, frijol, chile, hortalizas y frutales como guayabo y durazno. A partir del auge del cultivo de la vid en los años cincuenta. Aguascalientes se ha mantenido como segundo productor nacional, si bien es cierto que en años recientes la viticultura ha entrado en crisis y la producción ha disminuido sensiblemente.

En el sur de Los Altos se producen sobre todo frutas: aguacates, duraznos, granadas, higos, limas, membrillos, naranjas y peras. Por su parte, los llanos del centro se dedican preferentemente a la cría de ganado bovino y caprino y su agricultura se concentra en la producción de cereales y forrajes; la planta lechera de Lagos de Moreno absorbe una buena parte de los productos de esta zona. En la colindancia de Jalisco y Aguascalientes —exceptuando la zona templada de las inmediaciones del río Verde— las tierras son áridas y pobladas de magueyes, nopales y huizaches.

La intensa actividad ganadera y avícola se refleja en la reiterada presencia de los platillos a base de carne en la cocina tradicional de la zona. Uno de los guisos más representativos es el cocido, de ascendencia española, que se extendió a casi todo el país pero sólo en ciertas áreas conservó tal nombre. No hace mucho tiempo,



en las casas de los ricos de Aguascalientes, al igual que de Zacatecas y San Luis Potosí, el cocido de tres carnes, varias verduras y frutas, sin faltar los garbanzos y el azafrán, era la comida más frecuente. Se servía el caldo primero y en recipientes separados se ponían en la mesa la carne, las verduras y la salsa colorada. Una forma más modesta de este guiso contenía únicamente carne de res y algunas verduras, y ésta es en la actualidad la más popular. Se le denomina indistintamente cocido o caldo y también tiene como compañía invariable la salsa de chile ancho o cascabel, además de las tortillas.

Otros platillos comunes en la región son el picadillo (carne de res o de cerdo en salsa de jitomate), el pipián con carne de cerdo, los huevos en salsa colorada, las enchiladas verdes o rojas, las costillas con papas fritas o con ensalada, y la lengua y el hígado de res en diversas preparaciones. Las ensaladas son muy variadas, comunes sobre todo en la época de calor; las hay de rábanos, de nabos, de col, etcétera. Los pescados y mariscos apenas figuran en la tradición de esta zona.

En toda la zona se elaboran carnitas de cerdo, que se consumen los domingos y en fiestas familiares. Tan extendida está esa industria, que en las cercanías de Aguascalientes hay un lugar llamado popularmente San Pancho de las Carnitas, y éstas se pregonan continuamente en las paradas de los autobuses que cruzan Arandas y Tepatitlán.

En los bautizos, bodas y otros festejos es imprescindible el asado (carne de cerdo en una pasta de chile colorado, maíz tostado, tortillas frías, cáscara de naranja, laurel, tomillo y mejorana), o el mole (de gallina o de cerdo) y los tamales. Cervezas y refrescos embotellados, así como aguardientes destilados de caña (que no de uva, para desgracia de los viticultores aguascalentenses) han ido desplazando paulatinamente a los tradicionales licores de frutas y sangrias.

Dulces de guayaba, membrillo, durazno y otras frutas locales ponen término a la comida. Anteriormente se ofrecían también panecillos finos llamados «fruta de horno».

Además de los dulces manufacturados domésticamente, dan fama a la región las cajetas y natillas de sus innumerables fábricas. En Los Altos de Jalisco la elaboración de dulces de leche suelen ser una pequeña industria familiar.

En las fiestas patronales de cada rancho o pueblo, además de procesiones y ejecución de dan-



En agua fresca, atole, «rollo» o «pulpa», el arrayán es buen representante de la repostería de occidente (arriba)



El solo nombre de Colima evoca la dulce fragancia de cocadas y alfajores, productos costeros por excelencia (centro)

Con su gran diversidad de formas, los dulces de leche son una industria típica de las zonas ganaderas (abajo)



zas rituales, jaripeos, corridas de toros y peleas de gallos, se instalan mercados de proporciones acordes con la importancia de la fiesta. Indudablemente el mayor de todos los mercados y ferias populares de la zona de Los Altos es el que se lleva a cabo con motivo de los festejos de La Candelaria, en San Juan de los Lagos. Celebrada por primera vez en 1798, esta feria es un buen muestrario de la comida popular cotidiana y festiva. Sobresalen la birria, el pozole, los tamales, el atole y la extensa variedad de antojitos de maíz. Mención especial merecen las cajetas

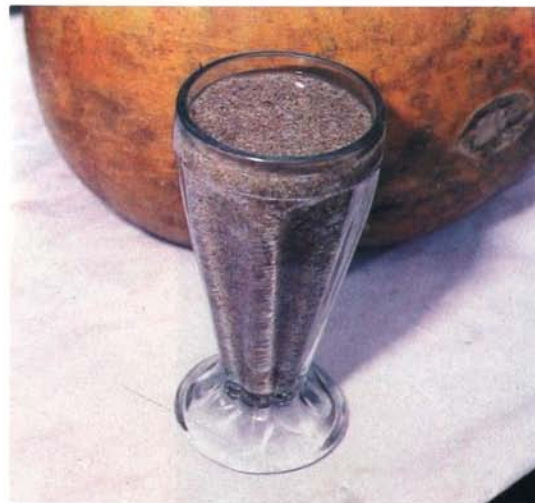
y dulces de leche con las formas más diversas: cerdos, gallinas, pollos, etcétera.

Antiguo pueblo de indios tlaxcaltecas, el actual barrio de San Marcos es el escenario donde se celebra la más importante feria anual de Aguascalientes. Además de las enchiladas verdes y coloradas y los taquitos de barbacoa, destacan aquí los chiles bola y los cueritos escurtidos; los condoches de dulce y de sal; el chicharrón prensado y los «duros» con sal. La fruta de horno se pregonaba en épocas pasadas mediante ingeniosas improvisaciones.

“En los cuadros de la plaza, /bajo improvisadas tiendas /que ramas verdes festonan, /se expenden las aguas frescas” (arriba)

Preparado con semilla de *chan* (especie de chia gorda), el bate tiene la apariencia de un atole. Se endulza con miel «de cajón» (abajo izquierda)

La tuba suele tomarse compuesta con piña, limón, chile, cebolla, apio, fresa, canela, etcétera (abajo derecha)



---

## Región centro occidente

La región centro occidente está formada por los estados de Guanajuato, Michoacán y Querétaro. Gran parte de ella se encuentra en la zona de El Bajío, la cual destaca por su buen clima y la excelente calidad de sus tierras, y se extiende desde el valle de Salvatierra, en Guanajuato, hasta La Piedad, en Michoacán.

Dos ríos importantes corren por esta región: el Lerma, que atraviesa Michoacán y Guanajuato, y el Pánuco, que señala el límite entre los estados de Querétaro e Hidalgo. La región también comprende los lagos Pátzcuaro y Cuitzeo, que se localizan en el estado de Michoacán, y una parte del gran lago de Chapala.

Por las diferentes altitudes y los distintos grados de humedad y de temperatura, la flora y la fauna de esta región son muy variadas. La flora va desde la vegetación selvática —en la cual sobresale la palma real— y los bosques de coníferas y maderas preciosas, hasta las extensas zonas de arbustos y pastizales. Maíz, frijol, chile, garbanzo, trigo, alfalfa, sorgo, tomate y papa son los principales productos en las grandes zonas de cultivo. También podemos encontrar gran variedad de frutas, entre ellas melón, coco, fresa, manzana, mango, durazno, ciruela y algunos cítricos como el limón.

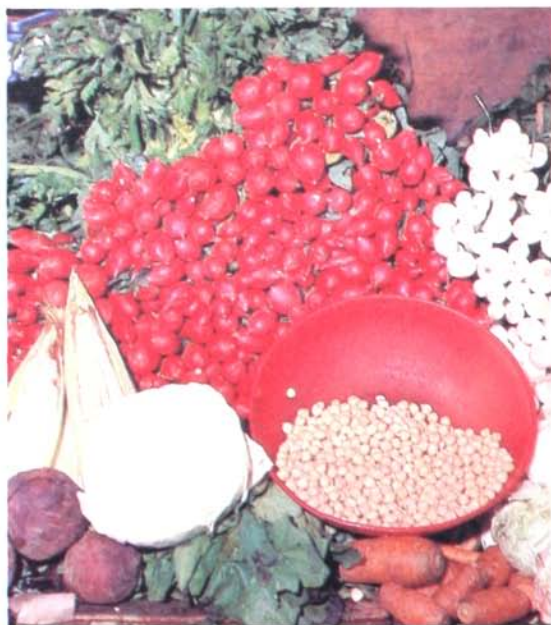
La fauna comprende peces, mariscos, reptiles, aves y mamíferos menores como tlacuache, armadillo, conejo, tejón, mapache y cacomixtle. Hay también ganado bovino, porcino, ovino, caprino, caballo, asnal y mular.

Guanajuato es famoso por su producción de leche de gran calidad y de algunas frutas destinadas a la exportación. Michoacán se distingue por una variada agricultura y por poseer grandes zonas para la producción ganadera. A Querétaro, aun sin ser una entidad de gran tamaño, su agricultura le confiere importancia a nivel nacional.

Algunos productos agrícolas y de muy alta calidad, que caracterizan a la región como zona exportadora, son las fresas de Guanajuato y de Michoacán, y los aguacates de Michoacán y de Querétaro.

La dieta básica de la región, al igual que la del resto del país, es la compuesta por maíz, chile y frijol. La elaboración de platillos en los que entran estos tres elementos identifica a los estados de la zona.

En Querétaro, por lo menos hasta hace algunos años, el desayuno cotidiano en los barrios populares de la capital eran las famosas «gordas» de maíz quebrado untadas con chile cascabel. También era típico encontrar en las esquinas los botes de lámina que contenían los



Este puesto, lleno de colorido, sugiere exquisitos platillos (arriba)

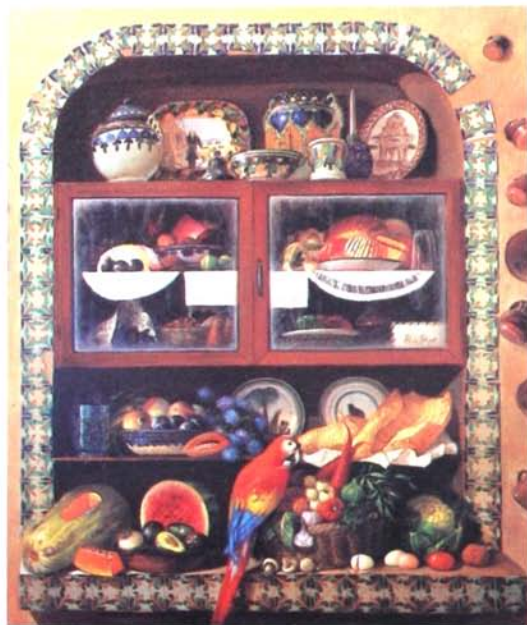
Extraordinarias en arte y colorido eran las viejas alacenas de las cocinas guanajuatenses, donde guardaban el pan y la fruta como preciadas joyas (derecha)

En los merenderos y mercados siempre se encuentra un buen bocado (abajo)



riquísimos y bien conocidos tamales de carne, verdes y colorados, sin olvidar los de dulce, con su rajita de canela, su trocito de biznaga, sus pasitas de uva y su manchón rojo.

Toda esta variedad de tamales se consumía junto con un hirviente atole blanco, de tequesquite o «de cáscara». El pan de grasa, el pan integral y las «chorreadas» de granillo, acompañados de un succulento chocolate espumoso o de un rico vaso de leche con camote achicalado —los «chingaditos» de algunos años atrás—, eran parte esencial del desayuno queretano.



Por su parte, el desayuno tradicional michoacano no difiere mucho del anterior. El chocolate, el atole «de chaqueta», la leche con camote o con plátano asado rebosante de miel, la calabaza con panocha y el riquísimo pan de huevo, son igualmente característicos. En la región purépecha se almuerza con frijoles, atole y corundas. Estas últimas son unos tamales del tamaño de la palma de la mano que se preparan revolviendo la masa de maíz con carbonato y cal, y se envuelven en las hojas del tallo de maíz. La gente muy pobre come corundas con sal y en época de cosecha, con frijoles.

La costumbre de comer tamales es también propia de Guanajuato; los tamales de fresa, de guayaba, de garbanzo, los «cernidos» y, sobre todo, los de cacahuete, son saboreados por los guanajuatenses en compañía de los sabrosos atoles de *puzcua*, de garbanzo, de jocoque o «de grano».

Cuando de comer se trata, la región centro occidente tiene muchas especialidades, tanto de antojitos como de los más diversos y complejos platillos. A continuación se mencionarán algunos de ellos, destacando al estado de Michoacán por su extraordinaria variedad. Guanajuato tiene entre otros, el menudo estilo León; las enchiladas con chile ancho, queso y cebolla, acompañadas con lechuga; el recaudo en vinagre; el pollo enchilado y frito; la cecina seca preparada con naranja agria; el «capón» de chicharrón, pollo o pescado, y la succulenta carne

con cerveza. Querétaro es apreciado por sus carnitas —comunes en una comida dominguerá—, las enchiladas verdes o rojas; los chilaquiles con queso y crema; el espléndido cabrito adobado y el exquisito pollo almadrado.

Michoacán ofrece el «caldo de sustancia», hecho con carne de pollo o con alguna otra de cocimiento largo, que se prepara en las zonas de la meseta y de la sierra; el caldo «michi», de la región de los lagos de Pátzcuaro y de Chapala; y la «sopa de espinazo», en la que se emplea carne de cerdo. También podemos encontrar, en la zona de Tierra Caliente, las «morisquetas» de arroz blanco con frijoles negros; los platillos de carne de pescado con frutas en vinagre; el guisado de verduras y minguichi —especie de miel—; la col en nogada; la torta salada o dulce hecha con el famoso pan de huevo, y los frijoles rosados, blancos y amarillos.

En la capital de Michoacán son característicos los «aporreadillos», la cecina dorada, las corundas con carne de puerco, los frijoles de olla, el queso frito y la carne adobada. En la plaza de San Agustín se puede encontrar el famoso «pollo placero» y unas ricas enchiladas, sin olvidar, por supuesto, las carnitas de El Carmen.

En el famoso mercado de Uruapan pueden saborearse los antojitos regionales, entre ellos el «churipo» o «bote», elaborado con pedazos de carne de res, de gallina y de cerdo en un caldo picoso, que se acompaña con uchepos servidos con rajas, queso y jitomate; el rico pozole; la *zóricua* o moronga; la torta de elote; el atole de

grano; las deliciosas manitas de puerco en vinagre, y los moles y pipianes de pollo. Aquí, donde se producen los mejores aguacates del país, muy a menudo se les combina con cebolla, cilantro y chile en el delicioso guacamole.

En Zitácuaro existen cuatro especialidades: la pancita —también llamada menudo—, las carnitas o carne frita de cerdo, las corundas y el mole preparado con condimentos de la zona.

La barbacoa, la cabeza de res al horno y el mole «a la minera» son preparados en Tlalpujahua; Pátzcuaro y Quiroga se distinguen por su pescado blanco y sus truchas, y Tuxpan por su mole, sus corundas y sus dulces. En Zacapu se elaboran muchas variedades de tamales y pozoles.



De esta región surge la fruta para "los sabores de la infancia" (arriba)

Un platillo de excelencia culinaria es el pollo con enchiladas (abajo izquierda)

Las enchiladas son un escudo del arte culinario mexicano (abajo derecha)





Son el chile y la cebolla el sabor primordial del menudo (arriba)

Platillo que se identifica con el fin de semana (abajo)

En muchas comunidades de habla purépecha existe un menú, considerado por algunos como obligado, basado en maíz, frijol y chile; la gran variedad de tamales propia de esta zona lo demuestra. El tamal *charikurinda* se prepara con maíz de color negro cocido con ceniza y mezclado con frijoles molidos; se envuelve en hojas de mazorca y resulta casi tan grande como las corundas. El *nacatamal* está hecho con masa de maíz y relleno con carne y chile. Generalmente, la carne que se le pone a este tamal es de res, pero se utiliza también la de cerdo; se forra con

hojas de mazorca y su tamaño es el de los tamales comunes.

Los tamales llamados *uchepos* se hacen con una especie de atole de maíz tierno, y solamente se comen cuando comienza a haber elotes. Los «tamalitos» generalmente acompañan al atole blanco y están hechos de masa de maíz revuelta con manteca y sal.

Las gorditas de maíz son también comunes entre los purépechas. Las *yururichústatas* se preparan con piloncillo; las *ichúskutas* van rellenas de frijoles y las *toqueras ichustas* se elaboran con maíz toquera sin cocer, mezclado con piloncillo y carbonato. El *guánita* o esquite es el elote desgranado y tostado; se come solo o con piloncillo.

Para la comida del mediodía, los purépechas cuentan con platillos muy propios de su grupo étnico. Siempre de acuerdo con la temporada elaboran algunas de las siguientes comidas. Acostumbran una especie de caldo de res acompañado de col, tuna agria, zanahorias y garbanzos, sazonado todo con chile molido; frijoles y tortilla con charales y queso en una salsa llamada *atapakua* completan la comida. A lo largo del día ingieren chayotes, chilacayotes y calabazas hervidas, solas o con piloncillo.

De manera regular consumen huevos cocidos en el comal, algunos hongos como el cuitlacoche (que en esta zona se conoce con diferentes nombre purépechas) y el *charhamas-terekua* (trompas).

Los purépechas poseen un gusto especial por la cecina —carne seca y salada— y también por el pescado. En épocas de lluvia comen pescado fresco hervido con cebollas y cilantro. En algunas partes la gente lo come sin quitarle las visceras, excepto la vesícula, condimentado con chiles y tomates bien molidos. Paladean con frecuencia los charales secos tostados en el comal y cocinados con chile, los que se acompañan con tortillas.

Las frutas y los dulces son también parte de la comida michoacana. Según la época del año se puede encontrar ciruelas, chirimoyas, fresas, guayabas, higos y peras, entre otras muchas; con éstas los dulceros, sobre todo los de Zamora, preparan ates, compotas, canelones, charamús-cas, morelianas y fresas cristalizadas, además de los famosísimos chongos zamoranos y las cajetas. Aunque si de cajetas se habla, resulta imprescindible mencionar las de Celaya, en Guanajuato, que se elaboran delicadamente con leche de cabra.



En toda la región centro occidente la «fruta de horno» —soletas, mamonos, condes, puchas, marquesotes— es parte de la repostería tradicional.

Para acompañar la comida diaria, las bebidas también se llevan a la mesa. En Querétaro era usual durante mucho tiempo tomar en las mañanas un «marrazo». Asimismo se ingerían los «amargos», preparados de aguardiente con frutas aromáticas, cedrón o prodigiosa. Los curados de pulque son los que todavía representan una bebida común en el estado. Finalmente, en San Juan del Río se elaboran excelentes vinos que, al igual que el pulque, tienen un alto valor nutritivo.

La nieve «de pasta» —principalmente de Salamanca, Pátzcuaro y Zacapu—, elaborada con vainilla, huevo, leche y azúcar, es el deleite reservado para la sobremesa.

En la zona purépecha, un factor importante en la preparación de algunas bebidas como los atoles son las épocas del año, mismo factor que, como se mencionó anteriormente, determina también los platillos que ingieren en sus comidas. El atole de tamarindo con piloncillo y pelos de elote negro sólo se toma en la época seca. El *kamata urápiti* es un atole de maguey combinado con masa de maíz blanco que se consume únicamente en los meses de abril, mayo y junio.

El chileatole, por su parte, se hace con una hierba silvestre llamada *nurite* y un poco de chile cascabel, piloncillo y sal. En septiembre se toma junto con elotes toquera cocidos; en diciembre y enero es parte esencial del desayuno y la



cena. Esta bebida se recomienda especialmente a las mujeres que están en la fase de puerperio. Con la misma hierba se prepara el *nurite kamata*, un atole de sabor parecido al de la hierbabuena, que no lleva azúcar ni sal. Este atole se toma regularmente en las mañanas, aprovechándose la misma masa que se empleó en su elaboración para hacer tortillas.

El atole blanco o *kamata urápiti* no es tampoco dulce ni salado; se acompaña con pequeños panes de piloncillo y mezcál, y se prepara sólo en los meses de marzo, abril y mayo. Existe otro atole blanco al que se añade piloncillo y recibe el nombre de *tekamata*.

Un caldo con tradición prehispánica (arriba izquierda)

Pingüicas, las «manzanitas» del juego de «la comidita», convertidas en un rico tamal (arriba derecha)

El uchepo requiere en su preparación un especial cuidado (abajo)



El paseo por el lago de Pátzcuaro no es completo si no se prueba el pescado (arriba izquierda)

Son de antaño los hornos de barro para la elaboración del pan (arriba derecha)

El pan también se viste de fiesta (abajo)



Un atole muy singular es el de sagú (raíz de un tipo de chayote), que se toma solo o endulzado con miel. Lo consumen sobre todo los enfermos, los niños pequeños y las mujeres después de partir.

Los purépechas tienen también bebidas refrescantes, por ejemplo el *chàrape* o tepache, hecho con cebada fermentada y endulzada; el refresco de pitahaya, propio de la temporada de esta fruta, y el *urapi* o pulque, que no se toma fermentado como en la región central del país,

sino como aguamiel, y generalmente se acompaña con pedazos de chile, naranja sin pelar en trozo, cebollas rebanadas y una pizca de sal.

De los magueyes, principalmente en la sierra purépecha, se elaboran el mezcal «barba-coa» y el mezcal «aguardiente». Para preparar el primero, se cuece la penca del maguey en barba-coa; si la penca tiene tallo, éste se corta en trozos, y se cuece también, ya que se dice que el mezcal más sabroso es el de tallo. Esta bebida se fabrica durante el periodo que va desde marzo hasta el comienzo de la temporada de lluvias, pues con ella el maguey se empieza a agriar.

La planta de maguey ya cocida constituye una rica golosina y se emplea, asimismo, en la elaboración de aguardiente, el cual se obtiene por destilación en alambiques. Otra bebida proveniente del maguey es el *chàrape* de pulque, que se toma sobre todo en las fiestas.

En la región centro occidental la celebración de cumpleaños, bautizos, matrimonios o fiestas religiosas, como las realizadas en honor a los santos patronos, conlleva un especial esmero en la confección de los platillos; se preparan en grandes cantidades y muchos de ellos son exclusivos de tales ocasiones.

En la zona otomí cercana a San Miguel Allende, Guanajuato, en las fiestas más importantes (Semana Santa, Fieles Difuntos, Año Nuevo, bautizos y bodas) se elaboran tortillas de maíz teñidas con anilinas vegetales de luminosos colores verde, morado, rosa y azul.

En Querétaro, con ocasión de algún bautizo, se acostumbra ofrecer sangría de naranja, que contiene jugos de naranja dulce y amarga, azú-



car y vino, y se sirve espolvoreada con canela molida y una pizca de clavo, que le da un aroma delicioso.

En las fiestas de cumpleaños sobresale en la mesa el mole hecho con chiles mulato, pasilla y ancho, ajo, cebolla, canela, pimienta, ajonjolí y chocolate, entre otros ingredientes, que le otorgan un sabor característico.

Con motivo de las fiestas religiosas, las mujeres hacen gala de su destreza culinaria aderezando los platillos especiales para cada caso.

La Candelaria, el 2 de febrero, se celebra en Querétaro mediante la preparación de tamales de chile colorado con carne de puerco; de dulce con canela, pasitas y trozos de acitrón; de chile verde y de queso añejo. Estos tamales se toman invariablemente en compañía de un buen jarro de atole «de cáscara», de fresa, de higo, de guayaba, o de leche con vainilla.

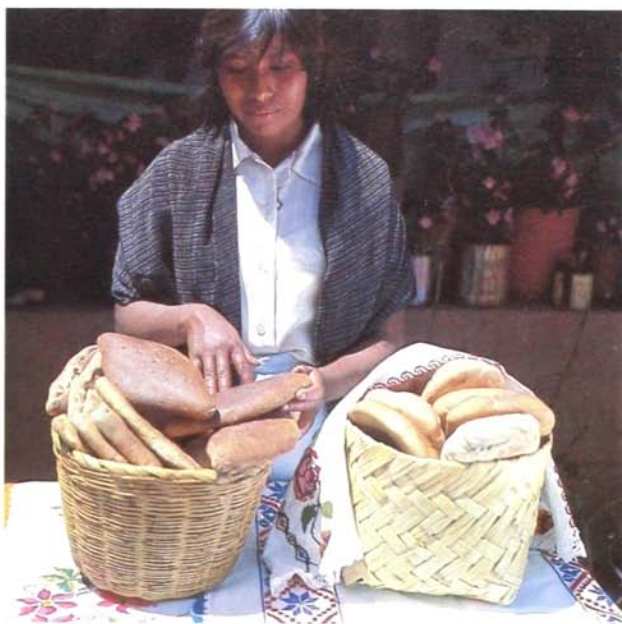
La misma fiesta, en Michoacán y especialmente en Acahuato, se celebra con los famosos «achicaladitos», que son plátanos secos, melosos, digeribles hasta la cáscara.

En todas las fiestas de los santos patronos de los barrios de Uruapan pueden encontrarse rosquillas de anís, churipo y corundas.

El día de la Virgen de los Dolores en Querétaro se lleva a cabo una procesión de casa en casa; y en todas ellas se obsequia a los peregrinos agua fresca de horchata y limón con chía. En Salamanca, Guanajuato, también este día se prepara agua fresca, pero con naranjas, betabel, lechuga, cacahuates, plátanos y manzanas; se dice que estas delicias recuerdan las lágrimas que la Virgen derramó por su hijo.

Como en toda la región centro occidente, la Semana Santa tiene en Michoacán especial importancia. En Morelia, la comida habitual para esta festividad está compuesta por las enchiladas con pollo, los buñuelos «chicales» y los elotes tiernos con piloncillo; en Pátzcuaro, por la sopa de tamal agrio. En Apatzingán se comen *capiris* —frutillas de extraño sabor agridulce—, atoles dulces y salados, chilacayotes y tamales. En Uruapan, el atole de grano, con anís del campo y chile de árbol, es común en esta época.

En Guanajuato, sobre todo en Salamanca, se preparan nopalitos con chile guajillo en frío, o bien con papas, huevo, jitomate, chile, orégano y algunos camarones; también ancas de rana lampreadas, y mojarras empanizadas servidas con ensalada de lechuga. Además, se elaboran algunos dulces como jamoncillos, diversos ates, frutas cristalizadas y charamuscas.



Los cocoles y las cremas reúnen los sabores de una mesa y el ánimo de los comensales (arriba)

De la combinación de colores surgen juguetones sabores (abajo)

Durante la misma época, lo típico en todo Querétaro son unos panecillos espolvoreados con azúcar y rellenos de arroz con leche. En algunos lugares también se acostumbra comer unas enchiladas diminutas con queso y cebolla picada.

El domingo siguiente al 3 de mayo se hacen unos panecillos llamados «rellenos queretanos»; son panes rellenos de chilacayote deshebrado, rebozados en huevo y fritos en aceite, que se bañan con miel y se adornan con ajonjolí tostado.



La preparación de los dulces cristalizados parece un trabajo de alquimista (arriba)

Siempre es refrescante una sangría (centro)

Una bebida para iniciar el día (abajo)



En los días de Todos Santos y Fieles Difuntos, cuando las costumbres precoloniales se confunden con las católicas, la comida cobra especial relevancia debido a la tradición de ofrendar a los muertos con platillos especiales. En Querétaro, los dulces cristalizados son confeccionados con mayor esmero; se elaboran las famosas calaveras de azúcar y los demás dulces con figuras alusivas a la muerte. En Michoacán, el platillo tradicional para estos días es el mole con tortitas de camarón capeadas.

En la plaza de la ciudad de Salamanca se puede saborear en tales días las figurillas de alfeñique fabricadas con una pasta hecha con azúcar, clara de huevo, limón, camote en polvo y una planta parásita del mezquite. Estas figurillas representan animales —puercos y borregos, entre otros— que, como un toque de humor, muestran a veces facciones humanas. Hay también unos pasteles hojaldrados rellenos de picadillo o de crema que se comen calientes. Para la cena del día de Todos Santos se prepara el fiambre, platillo compuesto de pollo frito, trozos de chorizo, queso de puerco, longaniza, rebanadas de naranja, jicama, guayaba, lechuga picada y cacahuates.

En Valtierra la ofrenda para los difuntos incluye atole de arroz con leche, canela y hojas de naranjo, endulzado todo con piloncillo; tamales de queso y de cacahuete; dulce de camote; diversas frutas y guirnalda de flores.

Para decorar los altares de muertos, en la zona otomí se confeccionan figurillas de azúcar glas, tales como los famosos «sombreros» —semejantes a los que usan los campesinos de la región— y las «pastillas» o tortillas dulces. De tal manera, ya sea en los panteones o en los altares levantados en las casas, la comida y la muerte se reúnen en las artísticas ofrendas.

Las fiestas de Navidad se distinguen asimismo por contar con platillos especiales. Típica de Michoacán es la «ensalada de nochebuena», en la que naranjas, cacahuates y lechuga se mezclan con el jugo de betabel y se acompañan con la famosa colación, los dulces preparados especialmente para esta época.

En Querétaro se prepara un delicioso ponche navideño compuesto de ciruelas pasas, pasitas, canela, trocitos de caña, tejocotes, guayabas, cascaritas de naranja y limón, a lo cual se añade la consabida ración de aguardiente de uva o de caña. Por último, en Salamanca la tradición marca comprar en la plaza colación, buñuelos y atole para la cena de Nochebuena.

---

## Región centro norte

En el centro de la altiplanicie mexicana, tierra dentro, puntos célebres sobre el «camino de la plata» que trazara el conquistador español en el siglo XVI, los estados de San Luis Potosí y Zacatecas se asientan en una región cuya geografía abarca desde las zonas semitropicales de la Huasteca potosina hasta las extensas llanuras del centro, cubiertas de pastizales que alternan con agaves y cactáceas, para culminar en el desértico valle del Salado en torno a los límites septentrionales de ambos estados.

En las zonas cálidas y húmedas del oriente potosino se ha hecho de la agricultura una actividad económica de primera importancia, en tanto que las inmensas estepas del centro y occidente de la región han sido secularmente propicias a la ganadería. Es preciso tener en cuenta el efecto de la intensificación comercial que ha venido aparejada con el auge de las comunicaciones, así como con la multiplicación de obras de riego y el mejoramiento de técnicas de cultivo; aunque lo cierto es que la tradición culinaria regional refleja con fidelidad la abundancia o carencia a través del tiempo.

Así, por ejemplo, en la mayor parte de la región centro norte es muy propio de la cocina popular el aprovechamiento de las excelentes carnes que proporciona el ganado bovino, lanar, porcino y caprino. Pero en la zona oriental —en territorio de San Luis Potosí— los platillos de carne combinados con vegetales y frutas son más frecuentes que en las áreas del centro y occidente —Zacatecas y la zona potosina del altiplano—, en donde los guisos de carne suelen tener por todo acompañamiento chile y especias en abundancia. Desde luego, es necesario tener presente que la frecuencia en el consumo de carne depende de los recursos económicos familiares y, en el caso de la población indígena, se asocia a factores de orden cultural.

En la comida cotidiana de esta zona la distribución de las comidas a lo largo del día entre la población mestiza potosina y zacatecana contemplaba, hasta hace unos cincuenta años, el desayuno entre siete y ocho de la mañana, la comida al filo de las doce del día, la merienda cerca de las cinco de la tarde y la cena entre nueve y diez de la noche. Este régimen se ha visto trastocado por los cambios sociales que progresivamente han ido apartando al individuo del seno familiar durante un mayor número de horas y le han impuesto la adecuación de su horario de alimentación a otras necesidades.

El desayuno mestizo consiste básicamente en alguna bebida ca-

liente: café solo o con leche, atole o chocolate y pan «de piezas» (chilindrinas, roscas, torcidos); pero cada vez es más común que se incorpore a él algún platillo que puede consistir en huevos (revueltos, con jamón, estrellados, a la mexicana) o algún guisado como chicharrón, frijoles y salsa, acompañados ya sea de tortillas o de pan blanco. De esta manera se reúnen las dos tradicionales comidas mañaneras en una sola de cierto peso, lo que permite posponer por algunas horas la que ha de ser la principal del día.

Entre las familias pobres, sobre todo en el campo, las bebidas típicas en el desayuno son las infusiones (de canela, té limón u hojas de naranjo) y los atoles de maíz; a éste suele añadirse frijoles y chile con tortillas. Actualmente esta población come muy pocos huevos y compra leche sólo para los niños.

En esta región existe una enorme variedad de «gorditas», y panecillos que juegan un papel importante en la alimentación popular. Hay gorditas en el desayuno o el almuerzo, al igual que en la cena o la merienda; se hacen de maíz o de trigo, dulces o saladas, en comal o en horno. Mucha gente las prepara en su casa para el con-

sumo propio e incluso para la venta y pueden comprarse en los mercados todos los días, pero especialmente el domingo. Entre las más comunes en San Luis Potosí están los bocoles, gorditas, de maíz quebrado, que se hacen revolviendo la masa con manteca y sal y rellenándolas, después de cocidas, con picadillo, papas, rajás, frijoles, nopalitas, chicharrón, moronga o huevo con chile colorado; las gorditas «chinas», que se rellenan previamente con mole, queso o rajás, y se cuecen en horno de leña; los pemoles, panecillos de maíz, yema de huevo, manteca, azúcar y canela, con forma de triángulos o rectángulos, cocidos en comal; y los garapachos o tostados, tortillitas de maíz martajado con manteca y sal o azúcar.

Tal vez en alguno de estos géneros puedan incluirse las famosas «gorditas de El Saucito», aunque ciertamente no han necesitado, para figurar en la tradición local más añeja, otro nombre que el alusivo al antiguo poblado de El Saucito (hoy barrio), situado al noroeste de la ciudad de San Luis Potosí, en donde la elaboración de estas gorditas constituye una importante actividad entre muchas familias. Diariamente, a eso de las cinco de la mañana, el jefe de la familia enciende el horno de mampostería que, por lo general, se encuentra en el pequeño patio de la casa; mientras tanto, su mujer prepara la masa y los rellenos necesarios; cuando esto se ha realizado, se instalan frente al horno y al tiempo que ella va confeccionando las gorditas él las introduce en el horno por medio de una larga pala de panadero y vigila su rápida cocción. Una vez que han salido del horno, otra persona les quita los restos de cenizas que se les hayan podido adherir, las apila y las guarda en un gran canasto; de aquí se despacharán a los compradores que, desde temprano y a todo lo largo del día, llegan por ellas. El trabajo termina todos los días entre diez y once de la mañana, con excepción del domingo, en que la alta demanda exige prolongar la jornada hasta cerca de las cuatro de la tarde.

Las gorditas de El Saucito son de masa de maíz martajado, mezclada con un poco de manteca y sal; se rellenan antes de meterlas al horno con guisos variados, como rajás, huevo con chile, frijoles, papas, chicharrón o nopalitas. Las dulces se hacen de masa de maíz o de elote molido con azúcar o piloncillo, queso y canela; como su masa es menos consistente que la de las primeras, entran al horno sobre un pedazo de hoja de maíz. En las casas donde se ha-

Los chiles bola son imprescindibles en el panorama culinario regional

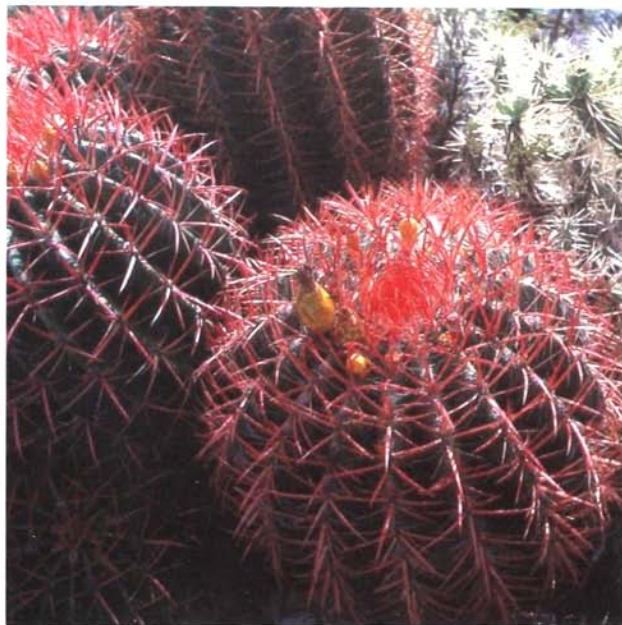


cen las gorditas se vende también aguamiel, y en la plazuela y otros lugares del barrio puede comprarse pulque, antojitos y menudo.

Por su parte, en los mercados de Zacatecas se venden a diario las gorditas de maíz rellenas de frijoles molidos con chile ancho, que alguien llamó «gorditas de Plateros», en referencia a un santuario situado setenta kilómetros al noroeste de la capital, al cual llegan populosas peregrinaciones; se dice que las gorditas constituyen el bastimento de los peregrinos. En Zacatecas se acostumbra también las panochas y las semitas; ambas son de harina de trigo con leche, canela y azúcar, pero las semitas van decoradas con pasitas, biznaga, coco o nuez y espolvoreadas con azúcar; antiguamente se vendían en todas las panaderías zacatecanas. Los condocos son gorditas de maíz «nuevo» mezclado con canela, leche, azúcar y vainilla, que se cuecen sobre hojas de elote.

Pero entre todas las gorditas de tiempos antiguos y modernos, hay que destacar las «gorditas de cuajada», que son una muestra, por demás representativa, de la repostería de las regiones ganaderas. La cuajada es un queso de leche de cabra, la cual es transformada mediante el contenido ácido del cuajar de las torneras de leche. Para hacer las gorditas se muele la cuajada junto con el maíz, leche, azúcar y canela. También llamadas «gorditas de horno», fueron motivo de los diarios pregones que interrumpían el silencio del amanecer zacatecano todavía hace algunas décadas. En San Luis Potosí se cuenta que existió a principios de siglo un personaje que se hizo legendario: era un vendedor ambulante que, hacia su aparición a las nueve de la noche y se dice que se le veía en varias partes a la vez, cargando su gran canasta y alumbrándose con un minúsculo farolito al tiempo que pregona en cada esquina con voz aguda: ¡Gorditas de cuajada!

El domingo, el desayuno regional puede incluir chocolate en vez de té o café, y para el almuerzo probablemente hay —así en las mesas de ricos como en las de pobres— birria o menudo. De la birria hablaremos más adelante. En cuanto al menudo, la tradición lo señala como uno de los platillos domingueros por excelencia. Se trata de la panza de la vaca, guisada en un caldo de chiles rojos (colorado y guajón). Se vende en locales expresamente destinados a ese fin, las menuderías, pero también en mercados, en puestos semifijos y en simples tendajones que proliferan, principalmente en sábados y do-



mingos, lo mismo en las grandes ciudades que en las pequeñas poblaciones.

Cuatro o cinco décadas atrás, los «chicharrones de vieja» y las «cabezas tatamadas» gozaban de gran popularidad en la región. Se hacían de los costillares y otras partes poco apreciadas de las chivas, que eran sacrificadas en gran número para aprovechar sus cueros y pezuñas. Relata Eugenio del Hoyo, poeta zacatecano, que los chicharrones eran tan del gusto de sus paisanos de aquella época que a veces costaba trabajo encontrarlos en el mercado. Con el paso del tiempo, el aumento desmesurado del precio de los chicharrones hizo que pasaran a ser manjar casi exclusivo de las mesas de gente adinerada.

Pero es hora de acercarnos a las mesas de hoy para asistir a la «comida fuerte» del día. Señalemos de paso que en mejores tiempos la cena le seguía de cerca en abundancia.

La comida del medio día principia con una sopa caldosa de pasta, de tortilla, de papa, de calabacitas o de varias verduras. Las más comunes son las de pasta (fideo, estrellita, letra, tallarín) y la de arroz, aunque no ambas a un mismo tiempo, por lo menos en la mayoría de las casas. En tiempos pasados si se servían, en las mesas de la gente rica, las dos sopas, la caldosa y la seca, y solía haber hasta dos o tres guisados y «principios», que consistían en algún platillo ligero (huevos, pollo, pescado o un antojito como quesadillas, enchiladas o taquitos) y un

Los botones de la biznaga o cabuches, constituyen un alimento característico de los habitantes del altiplano potosino



Variados y sabrosos, los antojitos pueden hallarse en todas las épocas del año en los mercados regionales

guiso de carne de res o de cerdo. Actualmente, debido a que muchas amas de casa tienen un empleo fuera de sus hogares y que muy poca gente puede pagar una cocinera, hay generalmente un solo plato fuerte o principal.

Una antigua costumbre zacatecana de ascendencia española, es la del platillo de carnes y verduras conocido como caldo o cocido. De acuerdo con la receta original, se prepara con tres tipos de carne: res, carnero y pollo, además de ejotes, garbanzos, calabacitas, elote, una cucharada de arroz, cebolla, ajo y azafrán; a la hora de servirlo, las verduras se colocan aparte en un platón y, también aparte, se pone en la mesa salsa de chile colorado en gran cantidad. Este platillo ha estado presente en las mesas zacatecanas por espacio de varios siglos, lo mismo entre la gente adinerada que entre el pueblo, que desde luego lo prepara con menos ostentación y lo ha convertido en la forma del caldo común de una sola carne (res, pollo o cerdo), de tan extendido uso en nuestro país.

Al lado del cocido, que para mucha gente ya solamente cuenta entre las comidas domingueras, otros guisos de carne son propios del menú cotidiano en Zacatecas. Entre ellos están el hígado de res que, según una de sus más sofisticadas recetas, se prepara en salsa de harina y vino tinto, y se acompaña con papas fritas; la lengua de res en salsa de jitomate y vino de jerez, y el espinazo de cerdo (que puede ser también lomo

o agujas, dependiendo de las posibilidades de cada familia) en adobo de chile ancho, aunque también se usa chile chilpotle, cascabel, guajón, piquín o de árbol (según lo picante que se quiera), pero siempre con bastante pimienta y hierbas de olor. En la Huasteca potosina se hace cecina de res o de puerco, adobada con chile ancho o cascabel, jugo de naranja agria (a la cual llaman cucha), ajo, sal y pimienta. En esta región es muy gustada la carne de res deshebrada y seca que se sazona con chile colorado y huevo, semejante a la machaca norteña.

Otro guiso propio de la cotidianeidad popular es el picadillo, que se prepara con carne de res o de cerdo en salsa de chile colorado, piquín o verde, aderezado con zanahorias, ejotes, papas y chícharos. Una receta zacatecana de principios de siglo prescribe que la carne sea frita y el recaudo compuesto únicamente de jitomate, cebolla, ajo, comino y azafrán.

Con un alto índice productivo en el renglón de la avicultura, la mesa regional ofrece diversos platos cuya base es el pollo, la gallina o el guajolote, desde los más modestos para el diario consumo hasta los propios de las ocasiones festivas. En un día común el pollo se guisará con papas y chorizo, en caldillo de jitomate, en salsa de chile serrano y tomatillo, o simplemente en domingo se servirá aderezado con bastante ajo y comino, sobre todo si hablamos de la parte central y occidental de la región,

donde el comino se aplica en gran cantidad a diversos platillos.

Pocos potosinos o zacatecanos consumen pescados y mariscos. La escasa provisión de estos productos disponible en tiendas y mercados —sobre todo de Zacatecas— y sus altos precios, han contribuido a que el hábito de comer pescado sea muy limitado entre la mayoría de la gente durante casi todo el año y sólo se consume en la temporada de cuaresma. De los ríos de la región se obtiene el bagre, con el cual se preparan empanadas, o bien se guisa en salsa de chile colorado y ajo, o con huevo; también son relativamente abundantes las acamayaz, principalmente en la Huasteca.

Los domingos pueden comprarse en los mercados conejo y liebre, cuya carne es más barata que la de res y la de cerdo, aunque se prefiere la carne de conejo a la de liebre porque según se afirma, ésta es algo dura e insípida. El conejo se suele preparar en pulque, solamente cocido y frito, «en amarillo» (con azafrán y pimienta) o «en rojo» (salsa de chile colorado, guajón y cominos, espesada con un poco de masa de maíz). La carne de liebre mejora sensiblemente con el nutrido condimento del pipián, que se hace de chile guajón y maíz pinto. La rata de campo se recomienda a quienes padecen de afecciones pulmonares, aunque no se reduce a ellos el número de los que gustan de esa carne con cierta frecuencia. En la Huasteca, la carne de víbora de cascabel —asada, seca o en polvo— es muy apreciada por su alto valor nutritivo.

A modo de transición entre los guisos a base de carne, cada vez más elitistas, y los productos del ingenio popular —que, para fortuna de todos, la necesidad alienta— hemos de mencionar las «albóndigas de garbanzo», que resultan de someter a ese producto a una serie de transformaciones hasta convertirlo en una pasta moldeable. Para lograr esto, hay que remojar muy bien los garbanzos, a continuación pasarlos por el metate con el fin de quitarles la cáscara, después cocerlos y finalmente molerlos bien. Una vez molidos se les agrega comino, ajo, cebolla, jitomate, azafrán, si se quiere, y huevos. Se bate todo junto, se moldean las bolitas y se frien, éstas pueden comerse en seco, con un poco de la masa de las albóndigas.

También se comen con frecuencia los chiles rellenos de queso, que siguen siendo los más comunes a pesar de la gran cantidad de variantes en su contenido que sugiere la práctica culinaria; los rellenos de verduras, de atún o de frijoles



se dejan para una época de tan relevante significado en la región como es la cuaresma.

Pero existe un alimento al cual no podremos aludir con especificación de época, ni tampoco atribuyéndolo a un estrato social determinado o intentando alcanzar los límites de su dominio dentro de la tradición culinaria. Se trata de los nopales, que la gente del altiplano consume durante todo el año preparados en multitud de formas, desde las rápidas y sencillas hasta las más complicadas. Por lo general, para sus múltiples elaboraciones se emplean ya cocidos con sal y cebolla, escurridos y picados; después de esto pueden sazonarse en manteca con orégano,

De junio a septiembre, las tunas invaden los mercados, calles y plazas de la región (arriba)

De borrego o de chivo, la barbacoa es un platillo tradicional de la región (abajo)

o en salsa de chile chilpotle; freirse con huevos revueltos y cebolla picada; ponerse en caldillo de jitomate y agregar huevos batidos cuando suelte el hervor; conjuntarse en la clásica ensalada con jitomate, cebolla, chile, cilantro, aguacate, vinagre, orégano y queso, servirse con frijoles refritos después de sazonarse en manteca; revolverse con garbanzos, con longaniza y huevo, o con carne de cerdo en mole colorado, o bien con papas, chicharrón en trocitos, tomate picado, ajo y cebolla, en el jugo de xoconostles, etcétera.

En las áreas desérticas y semidesérticas del norte de la región, sobre todo en la zona potosina del altiplano y el valle del Salado, se aprovechan en la alimentación los frutos, flores y tallos de otros cactus, además del nopal. Entre ellos se destacan los cabuches, botones de la biznaga, que semejan alcachofas pequeñas; se preparan empanizados, en escabeche, con huevo y con carne en salsa de chile colorado. El palmito, por su parte, es el tallo tierno de una variedad de palma que se conoce como palma real, palma brasileña, o simplemente palmito; se obtiene en forma de barritas de color blanco que una vez cocidas y picadas, pueden comerse

con limón y chile en una especie de coctel, a la vinagreta, en salsa de chile ancho con carne de cerdo, xoconostles y orégano, o bien en leche y azúcar, como postre. Los nopales, el palmito y los cabuches están siendo ya procesados y envasados en gran escala por una fábrica industrializadora de productos del altiplano.

A los productos anteriores hay que añadir los jacubes, pencas de una planta carnosa y espinosa parecida al nopal, que se guisan en las mismas formas que éste; las flores de sábila y de izote, que se comen con huevo, en tortitas con salsas o moles, o como relleno de tacos, gorditas y quesadillas; el mezquite, vaina del arbusto de ese nombre, que se deja secar y se come tostada o en miel de piloncillo, o bien se muele para hacer atole y una especie de tamalitos conocidos como mezquitamales; y, finalmente, el garambullo, fruto ovoide y negro de un cacto espinoso, que puede comerse fresco, y que si se deja secar toma la apariencia de una uva pasa. Por su abundancia en la región, el garambullo ha sido objeto de experimentación para su aprovechamiento en jaleas, mermeladas, aguas frescas, chocolates y algunos platillos.

Las salsas constituyen un componente esen-

Los condimentos empleados en la preparación de platillos varían según la región, como esta lengua entomatada.





cial de la comida diaria, preparadas de acuerdo con la zona de que se trate y con el platillo al que acompañen. En casi todo el estado de Zacatecas y en la zona potosina del altiplano, la salsa por excelencia es la de chile colorado, aunque puede usarse chile bolita o trompito, que también es rojo y carnoso. Para hacer la salsa, el primer paso es tostar los chiles, luego remojarlos por algunas horas y después molerlos (en molcajete, como obliga la tradición). Además del colorado y el bolita, son muy usados el chile guajón, el puya y el de árbol.

A medida que pasamos del clima seco al templado, y de éste al cálido y húmedo, aumenta la variedad de chiles secos (pasilla, negro, mulato), y se agregan los frescos, sobre todo el chile guero y la chilaca dulce y picante. Entre los condimentos se pierden un poco los cominos, se conserva el orégano y la pimienta y se añade la canela; a la mejorana, el tomillo y el laurel, se suman la hierbabuena y la albahaca.

Los buenos embutidos de esta región se hacen de acuerdo con una receta transmitida por tradición oral a través de muchas generaciones de carniceros. El ingrediente principal es la carne de cerdo molida, a la que se incorporan

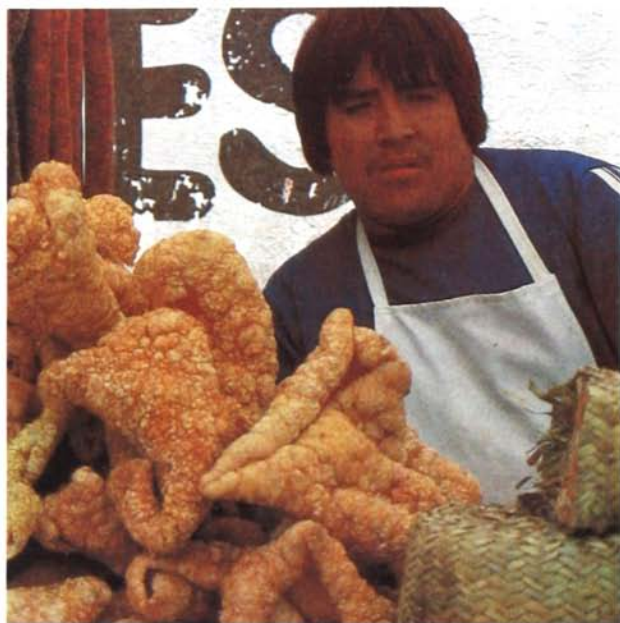
abundantes especias y hierbas de olor (pimienta, pimentón, comino, clavo, tomillo, mejorana, ajo), así como chile colorado (o cascabel, si se quiere menos picante) y sal. Todos los ingredientes se batan juntos en vinagre «de yema» y luego se deja reposar la mezcla; suponiendo que se ha preparado por la mañana, en la noche esta lista para hacer chorizo; si se quiere longaniza se deja en reposo hasta la mañana siguiente.

El vinagre de yema o «de olla» se elabora en casa, comúnmente de la cáscara de piña —también puede usarse la de plátano—, que se pone a fermentar en agua con azúcar entre quince días y un mes. Se dice que a este vinagre se debe que los embutidos de esta región no resulten indigestos, no obstante su copioso condimento.

La proliferación del ganado bovino en esta región explica la abundancia y calidad de sus quesos, cremas y productos similares. El queso fresco, cuyo nombre alude a su cualidad principal, se utiliza en un sinnúmero de platillos, pero es un componente destacado de los antojitos. Están también el queso guaje (que se deja fermentar dentro del guaje), el queso ranchero enchilado, el añejo, el asadero, el de aro y el panela. La cuajada, que ya mencionamos, se



Platillo básico del menú regional, el cocido va desde lo fastuoso hasta lo humilde



El chicharrón de puerco constituye, con gran frecuencia, el platillo dominicano en las reuniones familiares de la región

emplea en la preparación de diversos panes y postres.

Como sucede en cualquier zona de nuestro país, la comida de la región de San Luis Potosí y Zacatecas resulta indispensable sin los antojitos, plenamente incorporados al menú cotidiano y no por ello menos característicos de toda fiesta popular. Y ésta es su cualidad definitoria: se sitúan en los límites de lo cotidiano y lo festivo; más aún, tienen la capacidad de incluir lo festivo en lo cotidiano, de amenizar el diario vivir. Los antojitos son lo variado, lo sorpresivo, lo inesperado y delicioso, lo que puede gozarse en otras horas que las fijadas para la comida y al margen de las formalidades de la mesa.

Auténticas expresiones de la tradición popular, los antojitos de esta región presentan una amplia gama de variantes que combina los ingredientes básicos. De tal manera, las enchiladas rojas tienen como característica invariable la de hacerse con tortillas de masa de maíz mezclada con chile colorado molido. Se rellenan generalmente con queso y salsa de chile verde, se frien en chorizo y se sirven espolvoreadas con cebolla y queso. Pero también suelen llevar en su interior rajas o papa picada y presentarse adornadas con lechuga y rabanitos, o bien —en las ocasiones de gala— acompañadas de una pieza de pollo, cecina asada, sardinas y frijoles refritos.

En cambio, para hacer los tan populares tacos de la región se emplean tortillas hechas úni-

camente de masa de maíz, remojadas primero en manteca y después en salsa de chile colorado o verde, mezclada, a veces, con crema o con nata. Los tacos resultan suaves y por lo general contienen queso fresco y chorizo; se sirven con cuadritos de papa, zanahoria y ejote fritos a su vez en chorizo, o con una pieza de pollo. Tacos y enchiladas se acompañan con café de olla endulzado con piloncillo.

San Luis Potosí y Zacatecas comparten la tradición de estos antojitos-platillos, a los que se conoce con diversos nombres. Así, las enchiladas huastecas y los tacos colorados son una misma cosa, con variaciones determinadas por el lugar y la circunstancia en que se preparen. En San Luis Potosí, a los tacos potosinos se les conoce también como tacos Camila, en recuerdo de la propietaria de una cenaduría en el barrio de Tequisquiapan, quien por los años treinta preparaba los antojitos con una sazón inigualable, según la voz popular de la época.

Hablar de los antojitos nos acerca ya al ambiente festivo popular, al desbordamiento colectivo en calles y plazas, entre música de banda y fuegos de artificio. Pero asistamos primero a una fiesta familiar, un bautizo, una primera comunión o una boda. ¿Qué platillos presiden la celebración de un acontecimiento como éstos en la región?

Para empezar mencionemos el asado, al cual frecuentemente se le llama asado de boda, aunque no sea exclusivo de tales festejos. En su elaboración se emplea carne de puerco, chile colorado y chile negro, hierbas de olor (laurel, tomillo, mejorana), chocolate, pan blanco y abundante manteca. No incorpora agua; la carne se cuece únicamente en el chile molido y la manteca, que se va agregando poco a poco. Hay quienes aseguran que a la ausencia total de agua se debe que este guiso pueda mantenerse sin alteraciones hasta tres o cuatro meses, pero otros dicen que sólo si se le añade vinagre podrá conservarse por tan largo tiempo. En el momento de empezar a hervir se le echan algunas cáscaras de naranja, pues se afirma que con ello se atenúan los efectos del un tanto indigesto guiso. Generalmente el asado se sirve junto con arroz «rojo» o guisado con garbanzos y azafrán.

Decir que en esta región el mole es una comida eminentemente festiva no implica, por supuesto, ningún hecho singular, porque es bien sabido que lo es casi en cualquier lugar del país y desde tiempos remotos. Por lo común se hace con caldo de carne de ave, sea gallina, pollo o

guajolote, aunque también puede ser de cerdo, de conejo o de liebre. En su elaboración se emplea el chile colorado, solo o en combinación con el pasilla, con el cascabel, el negro y el chino, o con el mulato y el pasilla. Las especias que nunca faltan son la pimienta y el clavo; entre las hierbas de olor, el tomillo, la mejorana, el laurel y la canela. Invariablemente se utiliza ajonjolí, al que en ocasiones se suman otras oleaginosas, principalmente semillas de calabaza y cacahuates, así como nueces y almendras. El azúcar, las pasas y el plátano suelen suprimirse; en cambio, resultan imprescindibles el chocolate, el pan blanco o bolillo, el ajo y la cebolla. El ajonjolí, las especias y el pan blanco se doran en manteca y luego se muelen, cada ingrediente por separado. El chile se tuesta, se muele y se frie también en manteca; después se pone a hervir y se le va añadiendo poco a poco el caldo de la carne, las hierbas de olor y los demás ingredientes ya molidos. Se dice que el mole, por contraposición con el asado, no se conserva más de dos o tres días debido a que contiene muy poca manteca.

La barbacoa y la birria son dos platillos de carne enchilada bien diferenciados por su forma de preparación y por su apariencia final. En la barbacoa se emplea por lo general carne de carnero, pero también puede usarse de chivo, de res o de guajolote; puede cocerse al natural o untada con adobo de chiles rojos (guajón, ancho, puya), especias, ajo y sal. Ya sea que se utilice el horno de tierra (un agujero en la tierra, calentado con piedras al rojo vivo y bien tapado) o de estufa común, la carne debe envolverse en pencas de maguey asadas y cocerse al vapor. Bien caliente se lleva a la mesa y, por separado, se sirve la salsa; ésta es, en San Luis, preferentemente, la verde, hecha con chiles serranos y tomate, mientras que en Zacatecas es la «salsa brava», de varios chiles rojos (guajón, piquín, cora o de árbol) y bastante pimienta. La salsa brava se come a veces con yescas, que son trozos de carne seca prensada de caballo o de burro.

Por su parte, la birria es un platillo de carne de chivo, de carnero o de la combinación de ambas. Para prepararlo se corta la carne en pedazos pequeños y se cuece al horno, cubierto a veces con un adobo de chiles rojos (colorado, cascabel y morita; o guajón, colorado y puya), ajo, sal y especias (tomillo, cominos, pimienta y canela). Al servirla, se ponen en la mesa recipientes con salsa colorada, cebolla cortada en rodajas y tortillas calientes.

En toda fiesta de la Huasteca, principalmente en Ciudad del Maíz, no falta nunca el magnífico «caldo borracho», en cuya elaboración se emplean varias carnes (de cerdo, de cabrito, de pollo e inclusive de res), además de cecina, chorizo y diferentes verduras (zanahoria, ejote, chicharo, calabaza, papa, chayote, col) y frutas (perón, manzana, piña, plátano macho); el caldo se sazona con jitomate molido, pimienta, clavo, canela, hierbas de olor y pulque de sabores. Parecido a éste pero hecho únicamente con carne de gallina, el «caldo huasteco» incorpora las mismas verduras y frutas y se sazona con los mismos ingredientes, excepto el pulque. Ambos guisos suelen incluir algún picante, por lo general chiles verdes picados o molidos.

Otras comidas festivas de esta región son las que se hacen a base de cabrito. Esta carne puede prepararse al horno o con vapor; se cuece con especias y hierbas de olor, y después de cocida, se unta con chile molido y sazonado en manteca. Con las vísceras o asadura se compone un guiso conocido con el nombre de chanfaina, que consiste en una fritura de la mencionada carne en salsa de jitomate y chiles verdes. El cabrito también se cocina rellenándolo con verduras cocidas y abundantes especias mezcladas con la sangre del animal.

Con leche de vaca o de cabra, en la región se fabrican quesos y otros productos lácteos de gran calidad





Aunque típicamente zacatecana, la birria se prepara en toda la región

En las fiestas familiares son comunes las carnitas y los chicharrones. En esta región al chicharrón se le conoce también como cuero, cuero duro o durito, ya que se hace precisamente del cuero del animal (cerdo o res) impregnado de sal y frito en manteca pura; la receta auténtica indica no añadir a la manteca ni una sola gota de agua y sí, en cambio, un poco de leche evaporada, con lo que los chicharrones adquieren un color sonrosado, una notoria suavidad y un exquisito sabor, además de resultar inofensivos al estómago de quien los come.

De larga tradición en esta zona, al igual que en la mayor parte de México, es el pozole, plato caldoso hecho con maíz cacahuacintle, cabeza de puerco y chile colorado, mulato y guajón. Es también muy gustado el fiambre, platillo que a veces acompaña a los antojitos. Se cocina con patitas de cerdo, un pollo dividido en partes y varias verduras (calabacitas, papas, chicharos, ejotes, lechuga), todo sazonado con aceite, vinagre y orégano.

En contraste con el cotidiano hábito del agua fresca de frutas, los refrescos gaseosos (cada vez más solicitados) y la cerveza, las ocasiones festivas demuestran que todavía se conserva el gusto por los tradicionales vinos de capulín, de jobo y de ciruelo; por el licor de membrillo y el vino matehualense de nogal; por los mezcales de San Martín, de Cerritos y de Salinas (en San Luis Potosí), y los de Espíritu Santo, Hiutzila y

Pinos (en Zacatecas). A pesar de que el cultivo del maguey se ha hecho cada vez menos rentable en las últimas décadas, el pulque sigue siendo una bebida muy popular, sobre todo en las fiestas; en ellas alterna con el aguardiente de caña y el colonche, la bebida regional por excelencia, que se obtiene de la fermentación del jugo de la tuna cardona.

Si las bebidas son acompañantes indispensables de la comida, la culminación obligada de ella —así en días cotidianos como en toda fiesta— son las frutas y los dulces. Las frutas constituyen por sí mismas, sin necesidad de aderezo ni compañía, exquisitos postres; pero además son componente básico de una interminable serie de dulces combinaciones: ates, jaleas y mermeladas de membrillo, manzana, perón, higo, ciruela, capulín y garambullo; cristalinos trozos de biznaga, camote, chilacayote y calabaza; nieves y «raspas» de durazno, manzana, guayaba y piña. . . Mención aparte merece la tuna y los postres que se elaboran con ella: la miel, la melcocha, los orejones y, principalmente, el muy famoso «queso» de tuna. Chancaquillas, trompadas y charamuscas compiten en el gusto popular con jamoncillos, greñudas, obleas y natillas.

Un sinnúmero de festividades religiosas y profanas, que a lo largo de todo el año se llevan a cabo en esta región, se constituyen en excelente muestrario de la gastronomía tradicional.

Antiguas «villas» en torno al centro urbano de San Luis Potosí, los actuales barrios potosinos han conservado a través de varios siglos la tradición de sus fiestas titulares, si bien es cierto que éstas han perdido mucho de su esplendor original con el paso del tiempo. San Miguelito, Tequisquiapan, Montecillo, San Sebastián, Santiago, Tlaxcalilla y San Juan de Dios se engalanan con la llegada de su respectiva temporada anual de festejos en honor al santo patrono; dignas de mención son también las festividades del Señor del Saucito y de Nuestra Señora de Guadalupe, dos viejos santuarios aleñaños. Durante varias noches las calles de barrio presencian la animación popular que anuncia la proximidad de la fiesta. Por todas partes se instalan puestos de viandas y golosinas, entre las que nunca faltan los antojitos, el mole colorado, el pollo frito con fiambre; ni los tendidos de frutas sobre petates que, según la época, serán de naranjas y limas, de cañas, jicamas y tejocotes, de nueces y cacahuates. Proliferan los vendedores de gorditas, fruta de horno y colonche.

En Zacatecas sucede otro tanto con las fiestas titulares de los barrios: Cinco Señores, Mexicapán, el Pie de la Bufa, la Pinta, las Mercedes. . . Pero las festividades más importantes son las que se llevan a cabo en honor de Nuestra Señora del Patrocinio, patrona de la ciudad, y de San Juan Bautista, santo protector de una multitudinaria cofradía.

Es costumbre que en los días que anteceden a la fiesta de Nuestra Señora del Patrocinio se realicen procesiones gremiales que ascienden por el cerro de La Bufa hasta la capilla situada en su cima. Dichas procesiones son el eje de auténticas romerías, en las cuales, como es natural, son parte importante los numerosos puestos de tacos y enchiladas, de tortas compuestas y pollo frito, de dulces y fruta de horno, de nieves y refrescos, así como de cañas, naranjas, cacahuates y tunas.

Otro tanto podemos decir de las fiestas en honor a San Juan Bautista, a las que se conoce con el nombre de morisma porque en ellas se escenifican las cruentas batallas entre moros y cristianos. La morisma tiene lugar en las lomas de Bracho, al norte de La Bufa, con la presencia de casi todo el pueblo de Zacatecas, que asiste a ella como muestra de acendrada religiosidad y, al mismo tiempo, en la más absoluta disposición de abandonarse al torrente festivo profano.



La temporada de cuaresma pone en relieve la inventiva culinaria regional en diversos platillos de moles y salsas, en los que la carne se sustituye por las tortitas de haba, de camarón o de charales, o bien por el pescado bagre o carpa. Se incorporan con gran frecuencia a dichos platos los consabidos nopalitos, protagonistas multifacéticos en el escenario de abstinencia cuaresmal. Caldo de habas o de lentejas con trozos de queso fresco, arroz con garbanzos, verdolagas con tomate y papitas del monte (una especie silvestre de papa, muy pequeña, que crece en tierra arenosa), aguacates rellenos de sardinas, tortitas de camarón en pipián, romeritos con camarón seco en mole colorado, y gorditas de maíz rellenas de queso y chile, son algunos de los más recurrentes guisos durante la cuaresma.

En toda la región se consume en esta época la capirotada, postre hecho con pan blanco rebanado y frito en manteca, que se va colocando en capas alternadas con queso, cacahuates, papas, nueces y biznaga cubierta, todo bañado con miel de piloncillo. La miel se sustituye a veces por leche azucarada o por agua en la que se han cocido cáscaras de tomate, canela y azúcar; pero también puede usarse caldo de frijol, poner sal en vez de azúcar y aderezar únicamente con queso y orégano. Otro postre muy popular son las tortillas de harina y huevo, que se lamprean y se comen con miel de maguey. Esta miel se prepara poniendo a hervir el aguamiel hasta que espese y se formen hebras, sin agregar agua ni azúcar.

Las gorditas de El Saucito son toda una institución dentro de la tradición alimentaria popular en la capital potosina



El queso de tuna es uno de los dulces típicos de esta región, al natural o relleno con nueces, piñones, cacahuates o almendras (arriba)

El piloncillo, combinado con cacahuete, ajonjolí o semilla de calabaza, da como resultado los batidos y otros deliciosos dulces regionales (abajo)

La costumbre de los altares a la Virgen de Dolores apenas se conserva hoy en la región, pero en las primeras décadas del siglo era muy común encontrarlos instalados en la mayoría de las casas desde varios días antes de la Semana Santa. En el zaguán, sobre una mesa adornada con flores de papel, se ponían los apastes de barro vidriado que contenían las aguas frescas de jamaica, de chia o de horchata con que los dueños de las casas obsequiaban a los visitantes en esos días de intenso calor. Todavía es típica de Zacatecas, la roja «ensalada de agua», que debe su hermoso color a la combinación de agua de jamaica con betabel cortado en tiritas; en el agua se pone además jugo de limón, azúcar, lechuga,

plátano y guayaba picados, naranja en rodajas y almendras. Durante las festividades de Semana Santa en la región, los vendedores de dulces, frutas y pulque al natural ocupan los jardines y atrios de las iglesias.

En San Luis Potosí en el día de muertos se preparan los tamales de queso, hechos de masa de maíz y rellenos de una pasta de queso, chile colorado y manteca; también son comunes los tamales de elote tierno pintados de colores. En muchas casas se comen buñuelos espolvoreados con azúcar pintada. En los altares en honor a los difuntos figuran las frutas de la temporada: guayabas, naranjas, cacahuates y jicamas, el pan con forma humana y la calabaza y el camote en miel de piloncillo.

Llega, por último, la temporada de fin del año y principio del siguiente, con su larga serie de festejos que van de las posadas a las fiestas de La Candelaria. Para las posadas, el tradicional ponche, las piñatas, los artísticos cestitos llenos de colación, galletas y huevitos de faltriguera; después de la misa de gallo, la fastuosa cena de tamales y buñuelos, que para algunos incluye además gallina rellena o lomo almadrado.

En las vísperas de Navidad la gente hace cola en el molino desde las dos de la mañana; quien no hace sus propios tamales, debe encargar su pedido por lo menos desde los últimos días de octubre. Los tamales que se comen en esta temporada son los tradicionales de nixtamal cocido en agua de tequesquite y la masa preparada con manteca y caldo de carne. Los rellenos son muy variados; los más comunes son los de carne de cerdo deshebrada en salsa de chile colorado, pero los hay también de picadillo, de rajitas, de queso con cebolla y jitomate, de mole verde o rojo con carne de puerco o de pollo. Los tamales dulces son de frutas como guayaba, limón y coco, de naranja con trocitos de chilacayote, de fresas con pasas y almendras, de canela, de chocolate y de anís.

De la Huasteca son los tamales «de chilpán», que es un relleno preparado con chiles anchos tostados en manteca, un poco de ajo y carne de cerdo deshebrada; se envuelven indistintamente en hojas de maíz o de plátano. Los tamales de palmito contienen un relleno ligeramente picante de palmito picado, su masa es compacta y se envuelven en hojas de maíz. En Matehuala se preparan unos tamalitos pequeños con una capa de masa muy delgadita y rellenos de carne de pollo o de cerdo deshebrada en salsa de chile cascabel y pimienta.

---

## Región centro este

Los estados de Hidalgo, Tlaxcala y Puebla, que conforman la región centro este, cuentan con una gama de medios ambientes en que se refleja su variada cocina popular. De la Huasteca, la sierra, la zona magueyera, el valle poblano-tlaxcalteca y la Mixteca provienen tradiciones que confluyen en el rico complejo gastronómico compartido por los tres estados.

La Huasteca, que en su contorno recoge una franja de Hidalgo y Puebla, es tierra húmeda, cálida y fértil. La temperatura disminuye en la sierra colindante, igualmente compartida entre los mismos estados, pero sus frondosos bosques, inmersos en neblina durante gran parte del año, son asimismo exuberantes.

Estas comarcas habitadas por nahuas, tepehuas, totonacos, huastecos y otomíes, además de los grupos mestizos, estuvieron relativamente apartadas de la influencia española durante la época colonial por lo inaccesible de sus poblados, esparcidos entre cerros y montañas. Por lo tanto, las costumbres alimentarias prevalecientes en la actualidad conservan muchos rasgos autóctonos.

Al sur de la sierra, el terreno se convierte en un altiplano árido, cuyos paisajes ariscos están punteados por el maguey, el nopal, el mezquite y el huizache. Estos campos, que se extienden desde el valle del Mezquital hasta los llanos de Apan, han sido dedicados tradicionalmente a la explotación del maguey pulquero, pero en las zonas donde ha llegado el riego se han propagado otros cultivos.

La comida de la zona magueyera exhibe marcadas tendencias de estirpe clásica española, muestra de que las antiguas recetas asociadas al ambiente colonial de las haciendas —primero ganaderas, más tarde pulqueras y mineras— se han transmitido oralmente de madre a hija a través de generaciones. Por otra parte, muchos platillos propios de los otomíes de la zona, que aprovechan hasta el máximo los mezquinos dones de la naturaleza local, han sido asimilados por la cocina mestiza.

Al sur de la zona magueyera está el valle poblano-tlaxcalteca, cuya ciudad principal, Puebla, representa el corazón gastronómico de la región, pues en ella convergen las vertientes culinarias de todas las zonas circundantes. Punto de paso en la vía entre el puerto de Veracruz y la ciudad de México, Puebla ha sido históricamente puerta de entrada para influencias culinarias de la gran capital y aun de más allá de las fronteras mexicanas.



Los «pitos» de colorín se cuentan entre las flores comestibles de la región centro este (izquierda)

Profusión de chiles en la plaza de Tlaxcala, Tlax. (derecha)



La ciudad de Puebla ha llamado fuertemente la atención de cronistas y compiladores de recetarios, quienes inevitablemente citan lo «barroco» de sus complicados platillos, comparándolos con su espléndida arquitectura colonial. Sin duda, este paralelo existe puesto que el mismo impacto del gusto español —a su vez impregnado de elementos arábigos— sobre el gusto indígena, se sintió en todas las artes, incluyendo la culinaria. El barroquismo en las comidas poblanas se manifiesta en la profusión de sus ingredientes, en su laboriosa preparación y en sus eclécticas combinaciones de sabores.

La Mixteca poblana se encuentra al extremo sur de la región colindante con Oaxaca. Mixtecos, popolocas y mestizos comparten estos terrenos calurosos y secos, donde la vegetación nativa de biznagas, izotes, mezquites y otras plantas resistentes alterna con campos de cultivo y antiguas huertas de árboles frutales.

Los hábitos de alimentación en la Mixteca parten de la producción agrícola local; al consumo de arroz, garbanzo y azúcar —y su derivado, el aguardiente de caña—, se suma el de maíz, frijol y chile. La concentración de ganado caprino en esta zona se aprecia sobre todo en los platillos festivos.

La comida popular se compone de los productos propios de cada zona, ya sean autóctonos o introducidos en lejanos tiempos. El maíz, cultivo básico de la dieta indígena e indispensable en la dieta mestiza, se prepara de mil formas en

la vida diaria. De maíz son las tortillas blancas o azules hechas a mano en el comal de barro que se buscan preferentemente aun cuando existe la competencia de las de máquina. A menudo la masa de las tortillas se transforma en gordas rellenas de frijol, alverjón o haba, como los bocoles, memeles y mimingues de la sierra de Hidalgo y Puebla, o los tlacoyos de la zona magueyera y el valle poblano-tlaxcalteca.

Los molotes, quesadillas pequeñas y doradas también del valle poblano-tlaxcalteca, se frien en abundante manteca; los hay rellenos de tinga, de seso de puerco, de papa con longaniza, de flor de calabaza con rajás, de cuitlacoche. Entre las fritangas también destacan las chalupas ovaladas o redondas, cuya orilla levantada detiene una salsa picante, verde o colorada, espolvoreada con queso blanco.

De la extensa familia de tamales son los pequeños piltamales de la sierra de Hidalgo, hechos de masa rellena de elote. Los otomies del valle del Mezquital hacen tamales de maíz molido, sazonado con miel de piloncillo, anís y canela, que llaman *ungüis*. Otras variedades incluyen los tamales largos de anís, los de queso fresco con epazote, los de haba con venas de chile y hojas de aguacate, los de frijol y los de puerco solo o con chile.

El *zacahuil*, especialidad de la Huasteca hidalguense, es un tamal formidable de un metro o más de largo. Puede contener hasta un lechón, un guajolote o un pollo entero sazonado con chiles secos, ajo y cebolla, dentro de una



masa suave de maíz blanco. El *zacahuil* se envuelve en hojas de plátano y se cuece lentamente en horno de ladrillo o bajo tierra. Partido en trozos, puede alimentar a muchos comensales.

El maíz fresco, además de consumirse en elotes y esquites, hervidos o tostados, se utiliza en el valle del Mezquital, para hacer unas gorditas llamadas de hormiguero o *mamanxás*, que se tuestan en comal de barro sobre una capa de piedritas de hormiguero del campo, técnica milenaria que evita que se adhieran al comal. Hacia el lado tlaxcalteca de la zona magueyera, las *mamanxás* tienen su contraparte en los tlaxcales, que son gorditas triangulares de elote molido con guayabas, azúcar y canela. En la Huasteca hidalguense el maíz fresco se combina con manteca para hacer un pan de horno, el *pemol* dorado, con sus características estrías en forma romboide.

Otra clase de alimentos hechos con maíz son los atoles. En las tardes lluviosas se antoja el reconfortante chileatole del valle poblano-tlaxcalteca, que se prepara con masa de maíz, elote desgranado, chile verde, guías de calabaza y epazote. El atole agrio de la Huasteca hidalguense es otro sustancioso y caliente guiso de maíz al cual, una vez servido en el plato, se le agrega un caldo de frijoles y chayotes y se espolvorea todo con chile molido y sal. Tal combinación recuerda, quizás, el cocimiento de maíz y frijol que se comía antiguamente para conmemorar el mes azteca de *etzalqualiztli*. También de la Huasteca hidalguense es una bebida refrescante de maíz endulzada con piloncillo, a la cual llaman achocote.

El frijol es el segundo producto en importancia dentro de la comida popular, y se cultiva ampliamente en la región. Los grandes ayocotes multicolores se destacan entre las muchas variedades existentes. Se preparan «compuestos» con lomo de cerdo, longaniza, chipoltes y queso de cabra y pueden servir de relleno en los tamales de frijol.

El frijol tostado, quebrado y molido constituye un platillo llamado tlatlapas, muy común en Hidalgo, Tlaxcala y Puebla. Por tradición se hace de frijol amarillo, pero igualmente puede emplearse cualquier frijol, e inclusive alverjón.

En el valle poblano-tlaxcalteca, los frijoles tiernos o amaneguas se guisan con carne de puerco, platillo que tiene su equivalente en el *xagis* de los otomíes del valle del Mezquital.

La tríada de los productos básicos se completa con el chile, del cual las variedades más



representativas en la región probablemente son el verde, el poblano y el chipotle.

Los picosos chiles verdes o serranos, cosechados en el valle del Mezquital y la Mixteca poblana (donde los llaman *chitepec*), son componentes de múltiples salsas.

Los recios chiles poblanos con su suave picor, se prestan admirablemente a ser rellenos; así aparecen desde los lujosos chiles en nogada hasta los más humildes chiles capones, rellenos simplemente de queso y epazote y bañados en caldillo. Por otra parte estos chiles sirven también para hacer las poblanísimas rajitas en leche. En la Mixteca poblana éstos se conocen como miahuatecos.

El chipotle enriquece muchos platillos con su sabor a humo, además de ser apto para condimentar guisos de carne. Relleno de una mezcla agridulce de jitomate, plátano, queso de cabra y piloncillo, es la base de los chipotles dulces de Puebla y, encurtidos en vinagre, dan el toque final a los clásicos bocadillos poblanos.

El bondadoso maguey es la figura central del arte culinario de los lugares más áridos de la región, pues todas sus partes se aprovechan en la comida. La savia de este agave, el aguamiel, se

El barroquismo de la época colonial poblana se manifiesta en los exquisitos chiles en nogada



San Juan Totolac y San Juan Huactzinco, Tlax., producen el pan para los días festivos de la región

loncillo y agua en un vitrolero y se agregan unos tibicos o colonias de bacterias que aceleran la fermentación; se cubre con una tela y en unos días está listo el vinagre.

El piloncillo es la base de muchas golosinas populares, incluyendo las mancuernas en miniatura envueltas en hojitas de caña: un confite encantador. En la región de Pachuca el piloncillo se usa para fabricar dulces de plaza; como las tradicionales palanquetas, pepitorias, trompadas y charamuscas. De palanquetas hay distintas clases: de piloncillo, de azúcar o de ambos. El piloncillo o azúcar se derrite en un cazo de cobre hasta formar una miel que se pone en cucharadas sobre un comal o se extiende en un molde, para agregarle las nueces o cacahuates. Las palanquetas de hoja descansan sobre una hoja de maíz. Las pepitorias se parecen a las palanquetas, pero están salpicadas de pepita de calabaza (de ajonjolí, en la Huasteca hidalguense) en lugar de nuez. Las trompadas y charamuscas se hacen estirando y torciendo la masa derretida del piloncillo y rellenándola de cacahuate o coco.

El azúcar refinada figura en los legendarios dulces de origen conventual de la ciudad de Puebla. Desgraciadamente, su carácter de objeto turístico ha hecho que se descuide su sabor, pero aún siguen deleitando los ojos las tortitas de Santa Clara con su borde estriado, los polvorones sevillanos envueltos en papel encerado, las marinas cubiertas de piñón y de nuez, las duquesas de clara de huevo, los muéganos de vino, las veladoras de coco, los tamarindos enchilados, los animales y frutas de almendra

—que ya no son de almendra sino de pepita de calabaza— y toda la plétora de reinas, novias, besitos, bocados, rosquitas, macarrones, mostachones, canelones y picones.

Todavía en muchas partes de la región se consigue leche de vaca, que se esteriliza hirviéndola en casa para servirla con café en el desayuno y la merienda; además la nata se disfruta untada al pan. Sin embargo, tanto la leche de vaca como la de cabra aparecen con mayor frecuencia conservadas en forma de queso y requesón, manufacturados en pequeña escala en toda la región centro este. Los más afamados son los quesos en tenate de los ranchos de Tulancingo.

«Cuatro cosas come el poblano: puerco, cochino, cerdo y marrano», rezaba un dicho popular en el Virreinato. Bien puede aplicarse a todo Hidalgo, Tlaxcala y Puebla, donde la carne de cerdo interviene en numerosísimos platillos de abolengo. El puerco aparece en pipián, la fina salsa de pepitas de calabaza; en tinga, plato clásico de carne deshebrada; en el picadillo agrídulce o en mole verde. Se guisa con los frijoles verdes o amaneguas, con hongos y en albóndigas. Es ingrediente principal de los manguises o cueritos de cerdo, el chorizo, la longaniza, las carnitas y el chicharrón.

Junto con el puerco, el borrego y el cabrito han tenido un lugar preferencial en la comida tradicional desde el siglo XVI. Los indígenas frecuentemente criaban estos animales —el ganado menor— como un apoyo a su economía doméstica, mientras la industria del ganado mayor estaba casi exclusivamente en manos españolas. Hoy los rebaños de borregos y cabras se

concentran en la zona magueyera y la Mixteca, donde se les ve atravesando los paisajes áridos en busca de retoños y raíces.

Uno de los platillos importantes de la región magueyera es la barbacoa de borrego, cuya complicada preparación es casi un rito. Este sistema de cocimiento lento bajo tierra produce una carne de gran sabor y suave consistencia. Una buena barbacoa implica varios platillos complementarios, tales como el consome, el mormollo o guiso de sangre y los *ximbós*. Generalmente la barbacoa es de borrego, pero también hay de chivo, conejo, guajolote, pollo y pato.

De la misma zona pulquera es el célebre asado del pastor, heredado de los españoles. El carnero o cabrito se abre en dos y se sujeta a una horquilla de madera verde en forma de cruz. Ésta se apoya inclinada hacia las brasas mediante piedras pesadas. La carne se sala y se baña profusamente con vino tinto durante el cocimiento, un proceso que dura aproximadamente cinco o seis horas. Tanto el asado al pastor como la barbacoa se acompañan con salsa borracha hecha con pulque de la región.

Una tradición de la zona de Tehuacán es la matanza anual de chivos que se lleva a cabo desde fines de octubre hasta noviembre. Los chivos han estado en ceba por cuatro meses en los montes de la Mixteca de Oaxaca y Guerrero, desde donde son conducidos en grandes rebaños hasta Tehuacán. Allí, en algunos ranchos al sur de la ciudad, son sacrificados por matanceros, tasajeros y fritangueros, que les despojan de piel y sebo. Antiguamente se obsequiaba a los matanceros un chivo grande enflorado con el que bailaban en la última noche de matanza, tomándolo de las patas delanteras. Esta costumbre se llamaba «bailar al chivo».

La carne de los chivos se conserva en forma de chito, carne seca y salada. Los huesos, sobre todo los brazuelos, caderas y espinazos, tienen gran demanda como ingrediente del mole de caderas o huaxmole, guiso muy común en esa zona. El huaxmole contiene semillas del guaje, las cuales le dan su nombre.

la vida en Hidalgo, Tlaxcala y Puebla se pega a un ciclo anual de días festivos, cada uno asociado con sus comidas adecuadas. El platillo que une a las zonas del centro este, es el mole, presente en casi toda ocasión festiva y conocido con el nombre de mole poblano, aunque igualmente se come en Hidalgo y Tlaxcala.

En este platillo los ingredientes primordiales

son carne de guajolote y chiles secos, combinación de comprobado origen prehispánico, los que se enriquecen con ingredientes típicamente españoles. Algunos de los componentes autóctonos y españoles se suman por pares afines, como el cacahuete y la almendra, las pepitas de chile y el ajonjolí, la tortilla y la telera, en un mestizaje culinario que se hace patente. Pese a las hermosas leyendas que han proliferado acerca de la invención del mole poblano, lo más seguro es que haya sido resultado de un largo proceso de creación popular, que además no se ha concretado en una sola versión, sino que siguen existiendo múltiples recetas para elaborarlo.

En la época de la Cuaresma se guarda vigilia todos los viernes, a partir del miércoles de ceniza y durante la semana santa. La cantidad de pescado en los mercados, siempre abundante, toma auge en esta época del año.

La comida se compone de ciertos ingredientes fijos —pescado, camarones, habas, romeritos y nopales— en varias combinaciones. El pescado se hace presente en la forma de bacalao u otro pescado seco en jitomate, cebolla y perejil; mole de trucha o bobo; carpas en tamal; atun en ensalada o charales fritos en chile. Por

Las conocidas palanquetas son algunos de los dulces más característicos de Pachuca, Hgo.





Mancuernas de piloncillo de Cuetzalan, Pue., que son usadas para endulzar en toda la región centro este (izquierda)

El achocote, agua fresca de maíz, en venta un domingo de plaza en Huejutla, Hgo. (derecha)



extensión, el ajolote también se asocia con esta época. El camarón se prepara comúnmente en tortas con romeritos en mole rojo. El haba también se sirve en tortas con romeritos, o bien en caldo. Los nopales, símbolos de la pasión, están presentes con romeritos, en tlatlapas de frijol molido, con atún o en ensalada.

En los pueblos el domingo de pascua es motivo de un almuerzo después de la misa. Los mayordomos encargados agasajan a toda la concurrencia con mole de huevo, pan, frijoles, café y tepache (en la sierra de Puebla) o pan, tamales y chocolate (en la Mixteca).

El día de San Agustín principia la temporada de los chiles en nogada, receta extraordinaria reclamada por los poblanos como suya, en la cual se aprecia el gusto poblano por combinar lo dulce, lo picante y lo salado en un solo plato. Rellenos de picadillo y rebozados en una bandera comestible de nogada blanca, granada roja y perejil verde, coinciden felizmente con la época de las fiestas patrias.

Para los días de Todos Santos y los Fieles Difuntos se hacen ofrendas en las casas sobre mesas o petates decorados con ceras, veladoras y flores. El primer día de noviembre la ofrenda está dedicada a los niños difuntos y consiste, si es en la sierra, en mole de guajolote, caldo de gallina, frijoles, tamales, pan, champurrado y frutas como naranjas, limas, plátanos y jicamas. El segundo día la ofrenda es para los difuntos adultos y se agregan a los alimentos mencionados, refino, pulque, cerveza y cigarrillos. La levantada tiene lugar el tres de noviem-

bre cuando la gente hace un intercambio de la comida de las ofrendas y va al panteón a dejar las flores.

En el valle poblano-tlaxcalteca las ofrendas pueden consistir en mole de pollo, tamales, pan, dulce de calabaza, tequila y un jarro de pulque. «Punche, calabaza y miel» resume la ofrenda en la ciudad de Puebla, donde se prepara el punche, moldeado en trastes como gelatina, cuyo bello color tirando al heliotropo le da el maíz azul.

En la Mixteca, la ofrenda a los niños incluye pan y fruta de la región, como naranjas, plátanos y manzanas. Para los adultos se agregan platos de mole o huaxmole y tamales.

El pan de muerto suele ser casero y asume formas antiguas como figuras humanas y manos decoradas con azúcar teñida de rojo y, en el valle del Mezquital, con pedazos de la misma masa en la técnica de pastillaje. El grupo otomí de la región de Tenango de Doria en la sierra de Hidalgo prepara una gran cantidad de tamales en honor de los muertos. Ellos incluyen los trabucos, (tamales largos, rellenos de cacahuete molido con un poco de piloncillo) y los pequeños tecoquitos de nixtamal molido en seco.

La cena familiar que se celebra en la nochebuena va de modesta a opulenta según las posibilidades económicas de la familia. Algunos de los platillos que intervienen repiten el menú de semana santa: caldo de camarón o haba, romeritos con tortas de camarón en mole, bacalao, o pescado seco, chilpotles rellenos (de bacalao, atún o queso) y ayocotes. Algunas familias

acostumbran cenar tamales de mole de puerco acompañados de champurrado. Las familias más acomodadas incluyen en su cena un guajolote dorado al horno, relleno de puerco molido, mollejas, higados, pasas, almendras y otras delicadezas. La magnífica ensalada navideña resplandece con sus frutas bañadas en una limpia sopa fría de betabel. De postre se acostumbra los frágiles buñuelos, polvorones sevillanos o muéganos de vino. El ponche, caliente, aromático y dotado de frutas y canela acompaña las viandas.

En las fiestas patronales de los pueblos, los mayordomos designados para la ocasión tienen a su cargo la organización de comidas para toda la comunidad. Eso requiere del esfuerzo cooperativo de varias mujeres que trabajan toda la noche para preparar la comida del día siguiente. En estas comidas se sirve sopa de pasta o arroz, mole de guajolote o gallina, tamales y frijoles. Como bebidas se ofrecen refrescos, pulque o aguardiente.

En el atrio de las iglesias se vende el pan de fiesta de San Juan Huactzinco y San Juan Totolac o el pan de burro de los poblados aledaños a Tehuacán. El primero es un pan de huevo, alargado, a veces marcado con estrias y decorado con ajonjolí. El segundo es redondo y tiene la fama de conservarse mucho tiempo.

También en las ferias de pueblo hay mujeres que venden la bebida del cacao, que batan con molinillos largos hasta levantar una gruesa espuma, a la cual atribuyen sus propiedades digestivas. Preparan esta bebida de cacao, maíz, haba, anís y agua en cazuelas de barro y la sirven fresca, al modo prehispánico, en jicaras rojas laqueadas.

Los ritos que demarcan el ciclo de la vida —bautizos, bodas y funerales— también conllevan particulares comidas ceremoniales. Los bautizos se celebran con consomé, sopa de pasta o arroz, mole, barbacoa (si es en la región magueyera), tortillas y frijoles. El pastel es rígidamente decorado de blanco. Acompañan a la comida refrescos, cerveza, pulque y aguardiente.

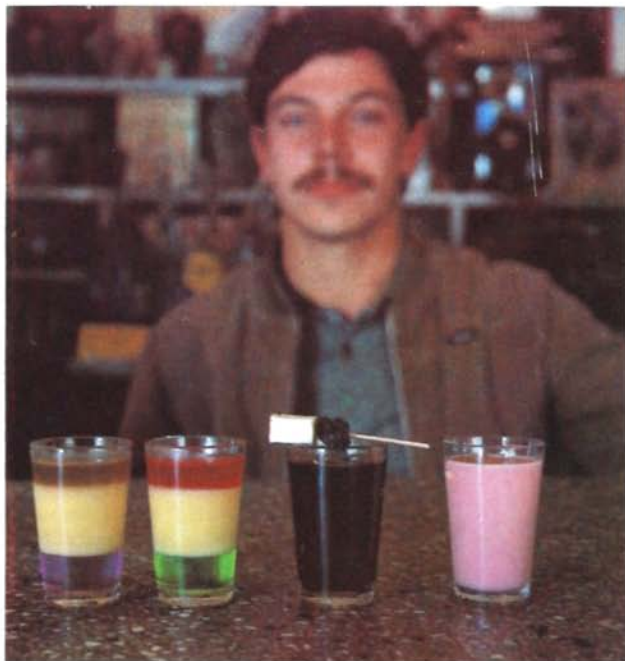
Los alimentos juegan un papel importante en los ritos precursores a un casamiento, tanto como en la boda misma. Entre los nahuas de la sierra de Puebla, el largo proceso que conduce al compromiso formal entre los novios se acompaña con ofrendas de comida de la familia de él a la de ella. Estos regalos típicamente incluyen tamales, pan, refino, pulque y cerveza.

Entre los popolocas de la Mixteca, el novio y sus padres hacen regalos de pan, fruta, chocolate y azúcar a la novia. Si el pretendiente es aceptado, el compromiso se festeja con una serie de comidas en las que figuran el huaxmole de chivo, tamales de frijol, tortillas y aguardiente. El día de la boda, la comida se sirve a las cuatro de la tarde y es idéntica a la comida del compromiso. A veces se sirve un platillo especial llamado colexo, un caldo de chivo con azafrán y col. Los nuevos cónyuges comen en un mismo plato, costumbre al parecer prehispánica que comparten los nahuas de la sierra de Puebla.

Estos dos grupos también comparten la tradición de enterrar a sus muertos con un poco de agua y algunos fragmentos de comida «para calmar la sed y el hambre durante los días de la jornada». En algunos pueblos de la Mixteca poblana dejan comida para el difunto en su casa durante nueve días.

En los velorios de la sierra de Puebla se acostumbra dar mimingues, café y refino. En otras partes de la región se obsequia a los asistentes con tamales, pan dulce y café de olla con tequila o aguardiente.

Copitas típicas en un bar poblano, entre ellas «charro con espuelas» «china poblana» y «pasita»



---

## Región golfo centro

Dentro del amplio panorama de las costumbres gastronómicas de México, la región golfo centro, integrada por los estados de Veracruz y Tabasco, presenta una enorme variedad de platillos en los que se hace uso de los productos que ofrece la feraz naturaleza tropical de estos estados. La convivencia de diversos grupos étnicos (nahuas, huastecos, totonacos, chontales, otomíes, tepehuanes, popolucas y mestizos) ha formado un mosaico gastronómico muy variado.

En casi toda la región subsisten patrones alimentarios de raíces muy antiguas. Algunos tienen un profundo significado religioso o mágico desde la época prehispánica, pues si bien la conquista modificó y dio mayor variedad a la dieta de los grupos indígenas, éstos conservaron muchas de sus costumbres alimentarias a lo largo de los años.

La población mestiza del estado ha integrado a su alimentación diaria muchos de los platillos aprendidos de los indígenas, manteniendo hasta la forma original de prepararlos, y los ha convertido en platillos regionales.

Los productos del mar le imprimen a la cocina del estado de Veracruz una gran variedad y un gusto especial. Para casi todos nosotros representa un deleite saborear un «vuelve a la vida» en algún puesto de la ciudad de Veracruz, unos camarones para pelar en Alvarado, a la vista del río Papaloapan, o un pescado frito. Un platillo de esta región que ahora se encuentra en muchos restaurantes famosos, es el conocidísimo pescado a la veracruzana.

Hacia el sur del estado, en la laguna de Catemaco, se ha desarrollado una cultura gastronómica particular. Las mojarras fritas son muy famosas, pero llama la atención especialmente la llamada carne de chango y otras delicias que se ofrecen a los visitantes.

En otras regiones del estado se han adoptado costumbres alimentarias provenientes de otros países. Por ejemplo, en San Rafael, población cercana a Martínez de la Torre, los inmigrantes franceses han desarrollado sus gustos culinarios adaptándolos a las tradiciones de la zona. Fabrican muy buenos quesos y administran en el pueblo algunos de los mejores restaurantes franceses de México.

En otras regiones de Veracruz se han establecido españoles, árabes e italianos, y todos ellos han dejado su huella gastronómica. Así, es frecuente que los recetarios locales presenten ciertos platillos internacionales o de clara procedencia europea como originarios de ese lugar.



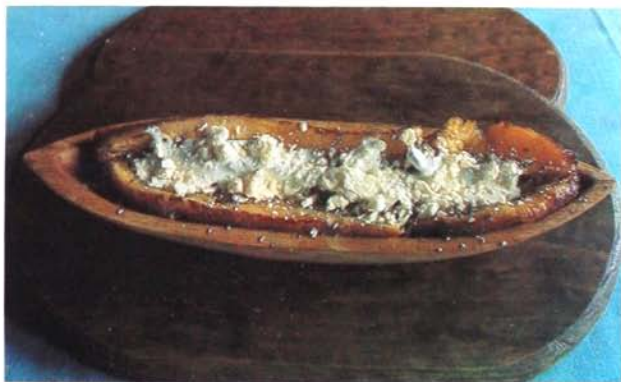
Una de las bebidas más populares de Veracruz son los «toritos», especialmente los de cacahuete. Hay, además, una gran variedad de aguardientes y las afamadas cervezas de la región de Orizaba.

### La comida cotidiana

En el área norte de esta entidad, conocida como la Huasteca, viven varios grupos indígenas: nahuas, huastecos, tepehuanes y otomíes. Los integrantes de estos grupos habitan la confluencia de los estados de Veracruz, Hidalgo, Tamaulipas, Puebla, Querétaro y San Luis Potosí, aunque hay variantes locales o estatales que no nos impiden hablar de formas de alimentación y de procedimientos culinarios más o menos comunes.

La diferencia entre la comida diaria y la comida festiva de los grupos indígenas puede ser muy grande. Sin embargo, a pesar de lo que se ha dicho, su alimentación cotidiana no es tan pobre como generalmente se cree. Comúnmente el huasteco, cuyos horarios de alimentación los imponen las tareas agrícolas, se levanta muy temprano y toma una taza de café; a media mañana, frijoles y tortillas, que en esta zona son muy grandes y pesadas, y en la noche consume lo mismo que al mediodía.

Los principales productos agrícolas son: maíz, frijol, calabaza, yuca, camote, tomate, ajo y diversas clases de chile, así como caña de azúcar y frutas tropicales. El café es un cultivo muy importante, tanto para el consumo doméstico como para la venta.



De algunos de estos productos se consume tanto el fruto como la planta, por ejemplo el chayote. Hay productos locales como el corazón de la palma o palmito, que los huastecos consumen en un caldo de jitomate y chile, con carne si es posible, acompañado con tortillas y sopa de arroz. Para acelerar el proceso de cocción de la carne, se añade al caldo una rama de papaya; el palmito se incorpora cortado en rodajas.

Otros productos locales son unas vainas duras que contienen un fruto al que llaman nescafé, además de las bellotas del ojite, las vainas del pemeche, el puan (una fruta parecida al higo), la anona, la palma de coco y el cuajinicuil.

El maíz se consume en forma de tortillas hechas a mano por las mujeres, tamales y diversas clases de atole.

"Una mexicana que fruta vendía..." (arriba)

Plátanos de mil variedades cocinados con imaginación y gusto



El tabasqueño pejelagarto, tan tradicional y sabroso

En el área de Aquismón, se ofrece una comida con *bolim* (nombre huasteco de un enorme tamal conocido también como *zacahuil* en náhuatl) en el tiempo de la limpieza de las tierras. Durante ésta se quema el corazón de un pollo y se riega aguardiente en la tierra. En la época de la siembra se lleva a cabo una ceremonia en el altar familiar, donde se colocan doce mazorcas vestidas y se ofrece *bolim*, mole y aguardiente.

La comida diaria se complementa ocasionalmente con carne de aves, de res, de puerco y de pescado. De las aves también se aprovechan los huevos, aunque muchas veces éstos se venden para adquirir otros productos.

Los condimentos más usuales entre estos grupos son la sal, el cilantro y diversas clases de chiles.

Los huastecos emprenden caminatas hacia ríos y lagunas para proveerse de peces. También recolectan crustáceos como la acamaya, la jaiba, el camarón y el ostión. La pesca todavía se realiza con cohetes, redes, anzuelos, nasas y atarrayas. En la sierra de Zongolica pescan truchas en los ríos de la región, matándolas con cohetes y sin discriminar si son crías o peces adultos, lo que crea enormes problemas para la sobrevivencia de diversas especies.

Aunque la caza ha pasado a ser una actividad secundaria, todavía se encuentran especies como el venado, el conejo, el jabali y el guajolote silvestre. Las armas tradicionales son el arco y la flecha, y no se ha abandonado completamente el uso de la cerbatana. Muchos indígenas tienen escopetas u otras armas de fuego. La captura de ciertas especies todavía se realiza con trampas de resorte, gasas y maderos.

En la actualidad prevalecen algunas creencias asociadas con la cacería, como la de no dar los huesos de los animales cazados a los perros, con el fin de que no falle la flecha o disminuya la especie. También se acostumbra tirar los huesos del venado muerto en el lugar donde fue cazado o enterrarlos en el monte.

En la Huasteca la mayoría de las casas tienen sus colmenas, instaladas en troncos ahuecados, pues se prefiere la miel al azúcar. También se elabora piloncillo machacando la caña en trapique de madera de tracción animal. El piloncillo se consume domésticamente, aunque en ocasiones se expende en los mercados regionales envuelto en hoja de maíz.

Las cocinas huastecas constan de un fogón elevado sobre una base de palos, en la que se colocan las ollas de barro, cazuelas, bateas y otros utensilios. Se usan cucharas que los hombres tallan; la madera empleada para ese fin debe ser cortada en luna nueva, pues de no ser así al tallarla se parte. El molcajete, el metate y los comales completan el equipo de cocina, aunque últimamente esta idílica imagen de la cocina campesina ha empezado a cambiar.

La población mestiza de la Huasteca ha adoptado muchos de los alimentos indígenas de la zona; por ejemplo, los tamales de frijol se consumen en las casas tantoyuqueñas en el de sayuno, al igual que las gorditas de chile. En el mercado se expende el *zacahuil*, el cual se come acompañado de una taza de atole.

Al sur de la Huasteca hay dos áreas de población tononaca: la zona de Jalapa y la zona de Papantla. A pesar de pertenecer al mismo grupo étnico, la relativa lejanía en la que viven los



otonacos de estas dos regiones les ha hecho adoptar patrones de alimentación diferentes.

Entre los totonacos de la región de Jalapa estos patrones pueden describirse de la siguiente manera: Temprano, por la mañana, toman una taza de café, si es posible con pan. En tiempo de labranza, si la tierra de cultivo se halla cercana a la casa, regresan a desayunar; por lo general el desayuno consiste en huevos, frijoles, tortillas y salsa. Los hombres tienen preferencia por la yema del huevo y los niños por la clara. Al mediodía se lleva al campo el itacate, bastimento o lonche. Esta labor la realiza un hombre del pueblo —llamado el lonchero—, quien tiene un burro y recoge en cada una de las casas los alimentos que ha de entregar. El bastimento consiste en enchiladas rojas rellenas de huevo y arroz e incluye, ocasionalmente, carne de res, de puerco o de pollo.

Cuando el hombre no está trabajando en el campo y come en la casa, se prepara además sopa de pasta. La comida se acompaña con una salsa de jitomate en chile. Las bebidas más comunes son el agua, los refrescos y ocasionalmente la cerveza.

En la milpa crecen dos clases de cucurbitáceas (calabaza y pian), además de algunos tubérculos como la yuca y el camote.

También cultivan, en pequeña escala, el ajonjolí y el chicharo. El tomate y algunas variedades de chile crecen espontáneamente en las milpas, igual que la *papatla*, hoja utilizada para envolver los tamales y que crece a lo largo de los arroyos. El chitepin, un chile pequeño y silvestre, se usa como condimento.

En el área de El Tajín se celebra la fiesta de la siembra. Ésta consiste en obsequiar con una copita de refino a los participantes y después servir el desayuno, que consiste en pan, frijoles, arroz, tortillas y café o chocolate con leche; al término de éste se ofrece otra copita de licor y cigarros. Los peones se bañan y se atavian con sus mejores ropas; es obligación hacerlo así porque se dice que «a los que van limpiécitos a la siembra les sale el maíz limpio y a los chorrreados les sale podrido». Después del trabajo regresan a la casa del dueño del terreno a comer mole de guajolote o de cerdo, arroz y atole agrio.

El día de la siembra se adorna el altar familiar y se coloca en él una medida de litro de grano de maíz artificialmente germinado, que es una parte del que se llevará al terreno de cultivo. Esta semilla permanece en el altar hasta que el maíz ha crecido lo suficiente alto para asegurar la cosecha. Se sahúma con copal, se prende



Del mar a la mesa. . . (izquierda)

El ajo le imprime un sabor especial a este delicioso platillo de camarones (derecha)





“Unos camarones para pelar...” y su salsa (izquierda)

¿Quién no reconoce el “platillo nacional de Veracruz?” (derecha)

una vela y se disponen platos con los mismos alimentos ofrecidos a los ayudantes.

Entre los árboles frutales encontramos aguacates, zapotes, naranjos y limoneros.

También se consumen frijoles, rajas fritas, colorines, verdolagas, quelites, chayotes, guías de chayotes y habas, todo esto acompañado de tortillas y café. Es notable el aprovechamiento de productos silvestres por los totonacos de San Miguel (en la ya mencionada área de Jalapa), quienes de este modo equilibran su alimentación diaria.

Las frutas forman parte de su dieta diaria y son consideradas como golosinas; entre las más populares están la naranja y el plátano.

En ciertas ocasiones toman aguardiente, ya sea fermentado con abono químico o bien rebajado con agua y mezclado con alumbre para aumentar su potencia.

El equipo de cocina en el área de El Tajin está compuesto por ollas, metates, molcajetes, molinos de mano y, cada vez con mayor profusión, implementos varios de loza y de peltre. Son comunes los molinillos para batir el chocolate que se fabrican empleando la raíz del tepejilote o poniendo en una vara hojas de totomoxtle colocadas en forma de aspa. Cuando salen a trabajar a las milpas llevan calabazos como recipientes para agua.

### Área central

En la sierra de Zongolica, en el centro del estado de Veracruz, habita un importante núcleo de

población nahua que ha conservado muchos de sus patrones alimentarios tradicionales.

En Rafael Delgado, población cercana a Orizaba, el desayuno consiste en huevo con salsa, frijoles, tortillas y, como bebida, el café que se produce en la zona.

Debido a la abundancia de aves, los huevos forman parte de la dieta cotidiana. La carne de estos animales, en cambio, se destina predominantemente a la venta y sólo se consume en los días de fiesta o en grandes celebraciones como las de los días de muertos. En lugares como la sierra de Zongolica, donde la vegetación es muy exuberante, se recolecta una enorme cantidad de plantas que se guisan en diversas formas.

Al mediodía se acostumbra comer en esta zona sopa de pasta o arroz, frijoles con tortillas y agua o refrescos.

En los ríos de la sierra hay gran cantidad de peces, principalmente truchas. En algunas poblaciones, como San Andrés Tenejapa, hay manzana de cochinos cuya carne se expende en Orizaba.

La cocina mestiza del área de Orizaba es muy rica. Los tamales son un platillo muy común, así como los chayotes, que se guisan en muchas maneras diferentes. La abundancia de chayotales les ha acarreado a los orizabeños el mote de chayoteros; ésta es una muestra de la influencia de la gastronomía en la identificación de los habitantes de una región. Por las noches se colocan en las calles puestos de garnachas, que constituyen el menú típico de una cena orizabeña, así como las tostadas y los tamales.



Los platillos preparados en Veracruz a base de pescado, son considerados como de alta cocina

En la zona de Martínez de la Torre, San Rafael y Nautla se recolectan mariscos como ostiones, camarones y acamayás. Estas últimas se preparan al mojo de ajo o en salsa de chile chipotle y son muy populares.

Una de las actividades más importantes de la zona es la siembra de cítricos, por lo que a los lados de la carretera es común observar huertos de naranjos y limoneros que, en tiempo de floración, aroman la región y constituyen un hermoso paisaje.

A la orilla del mar, en Casitas, hay muchas pequeñas casas en las que se puede comer toda una variedad de alimentos preparados con productos del mar como caldo de pescado, ceviche de pulpo, camarones, pescado frito y otras delicias, acompañados de tortillas tostadas, salsa de chile chipotle y una cerveza bien fría.

Al sur del estado conviven dos grupos indígenas: los nahuas y los popolucas. En esta zona la caza y la pesca son todavía actividades muy importantes y se encuentran sancionadas severamente por una serie de normas mágicas.

El chaneque vigila el aprovechamiento racional de los recursos provenientes de la agricultura, la caza, la pesca y la recolección. Los alimentos deben ser repartidos equitativamente entre los miembros de la familia y comerse con delicadeza; los residuos de la caza y la pesca deben ser tirados al río. El desperdicio se sanciona; ningún hombre debe matar un animal o herir una planta si no va a hacer uso de ellos.

Los cazadores deben solicitar permiso al chaneque el jueves por la noche y sahumar las armas y el bezoar, o piedra de venado, que lle-

van como amuleto. Los pescadores rezan durante siete jueves y sahúman siete guijarros del mar.

Siguiendo éstas y otras normas establecidas se piensa que la cacería o la pesca tendrán éxito. El producto de estas actividades debe ser regalado a parientes y vecinos.

La agricultura es igualmente importante para estos grupos. El maíz es el cultivo principal; asociado al sol, es el símbolo de la resurrección y de la inmortalidad, alimento del hombre y de algunos animales, carne e impulso vital de los seres humanos. Hay varios mitos relacionados con él y se le identifica con la naturaleza, en la que tiene la noble misión de ser devorado por el hombre hasta el fin de los tiempos.

### La comida festiva

En la vida de los seres humanos hay tres momentos de trascendental importancia; el nacimiento, el matrimonio y la muerte; alrededor de estos actos biológicos y sociales se desarrolla una serie de actividades en las que la comida tiene un papel importante.

En el área de Tantoyuca, al norte del estado, se realizan los bautizos en los días de fiesta, principalmente el 25 de julio y el doce de diciembre. La ceremonia se lleva a cabo entre las diez y las doce del día, por lo que la celebración casi siempre incluye una comida en la que se sirve *páskal* (mole de pepita con pollo y huevo), mole espesito y tamales de carne de puerco o de pollo envueltos en hoja de plátano.

Las bebidas por lo general son cerveza, aguardiente y, de vez en cuando, alguna botella de licor comercial. Hay también atole de naranja, de cucho (naranja agria), de capulin y de otras frutas.

Entre los indígenas los matrimonios religiosos se celebran al mediodía con una comida con *páskal* y mole. Anteriormente se hacía un guiso de palmito en caldo de res gorda, pero ahora ha decaído su uso y se le considera una comida muy elegante, propia únicamente para agasajar a alguien especial. Las bebidas acostumbradas son cerveza, aguardiente y licores comerciales.

Entre los tononacos de El Tajin se celebra una ceremonia a los cuatro u ocho días del nacimiento de un niño, en la que participan solamente los familiares del recién nacido y la partera. La ceremonia tiene como finalidad ganar el favor de las *nanitas* o doce espíritus de las mujeres antiguas. Encima de un cajón, a manera de mesa, se colocan cuatro velas de cera puerca (de abejas nativas), una en cada esquina, además de platos con tamales, dos tazas de café, botellas de refino, un vasito para éste y un ramo de flores. En torno al cajón, sobre el piso, se ponen un sahumario y una escoba, y cerca de éstos un tamal especial conocido como pique, un envoltorio de copal y una botella de refino. Sobre el cajón, cubierto con un mantel, los alimentos conservan un número ritual, pues hay doce tamales en cada plato y veinticuatro pedazos de pan; las tazas de café se llenan con doce pedazos. Terminada la ceremonia del levantamiento de la criatura, la partera hace un envoltorio con el pique y la escoba, echa todo en un morral y sale de la casa acompañada del padre del niño, quien carga un sahumador y un vasito lleno de refino. El envoltorio se deja en el monte y al regresar a la casa la ceremonia termina ante el altar familiar.

Al morir un tononaco de El Tajin se le tiende sobre una mesa con velas encendidas en la mano. En la caja se colocan doce tortillas en miniatura y un carrizo con agua que contiene un camaroncito, con el fin de que lleve sus alimentos a donde los necesite. Todos los días se pone comida en el altar. Al cuarto día la ofrenda es especialmente abundante; una persona no pariente del difunto recorre la población pidiendo alimentos para el muerto. En este día se preparan doce tamales sin chile, rellenos con la mitad de un huevo cocido que a su vez contiene semillas de pipián. Después de barrer la casa y regar refino y agua bendita en los rincones, se dispo-

ne la mesa para que coman los asistentes. La comida sobrante se deja para el novenario, durante el cual se reparte entre los que asistieron; de allí el refrán que dice: «el que en el altar sirve, del altar percibe».

En la sierra de Zongolica se celebran las fiestas —bautizos, primeras comuniones, bodas— con una comida que incluye mole aguado de guajolote, arroz y cerveza.

Al morir una persona se colocan en su caja mortuoria siete granos de cacao, siete memelitas y agua, para que tenga alimento en el otro mundo.

Al sur del estado, en Tatahuicapan, después del parto se corta el cordón umbilical con un cuchillo sobre una mazorca de maíz, se rocía con agua bendita y se entierra en una esquina de la casa. La mazorca se envuelve y se deja durante veintidós días bajo el piso. En el alumbramiento, la partera da a tomar a la madre té de manzanilla con nuez moscada, romero, limón, miel y aguardiente para que se reconforte y arroje la placenta. Pasado un mes se llama a la partera a la casa, se le ofrece un pollo asado y una botella de aguardiente, y se le pregunta cuánto va a cobrar por sus servicios.

En el sur de Veracruz el bautizo se lleva a cabo entre los dos meses y el año y medio de edad. Se hace fiesta y se ofrece a los invitados comida y bebida. La comida consiste en pollo asado, caldo de res y arroz.

Las bodas tienen lugar los viernes, sábados o domingos. En Sayula, un día antes de la boda una comitiva lleva a la casa de la novia un cochino y varios guajolotes adornados con flores de tulipán, cargas de leña, pan, maíz, bolas de masa, velas, café y cigarros; la madrina recibe los regalos y revisa que coincidan con la lista de lo solicitado. A esta ceremonia se le llama la entrega. Ese mismo día se empiezan a elaborar los tamales de chile ancho, el mole, el chocolate y todo lo que se va a servir al día siguiente.

Para los velorios se acostumbra matar pollos y se ofrece el caldo, junto con tamales, tortillas y café, a los amigos y parientes que llegan a ayudar. Los popolucas de la sierra acomodan en la caja del difunto un tecomate con agua, siete tortillas para que coman él y su perro, un puñado de maíz para que alimente al pollo que lo acompaña y, finalmente, siete varitas con las que espantará a las gallinas y perros negros que cuidan la entrada al otro mundo. Por su parte, los popolucas de Sayula colocan en el hombro derecho del muerto un rosario con una cuerda

en forma de círculo, donde van amarradas siete tortillas pequeñas y siete granos de cacao.

Entre algunos pueblos de esta zona se cree que los muertos tienen que pasar por siete pruebas. En la última, Dios les ordena comerse un plato de gusanos vivos. Si la persona fue buena con los demás, los amigos le ayudan a dar este paso difícil; si la persona fue mala, debe enfrentarse sola al problema. Así pues, en las mayordomías se debe ofrecer de comer a los invitados, porque a aquellos que aquí en la tierra niegan el arroz y el frijol, allá se les convertirán en gusanos y moscas.

El novenario cristiano se lleva a cabo entre los popolucas de la sierra. El décimo día, a las diez de la mañana, el padrino lleva la cruz adornada con flores al panteón. Parientes y amigos portan la ofrenda de tamales, velas y licor. Mientras tiene lugar el novenario, el espíritu del difunto puede andar cerca de la casa, por lo que se han de observar ciertas prohibiciones como abstenerse de consumir arroz, frijol, chile y sal; de no hacerse así, el camino del alma estará muy oscuro y no podrá llegar a la gloria. No se debe comer chile porque los muertos quedarían ciegos; tampoco arroz ni frijol porque en el otro mundo se transforman en gusanos y moscas.

Según los nahuas de la región, el alma del difunto no puede entrar al cielo sino hasta que los parientes hagan la fiesta de la recomendación del alma, al cabo de un año o *nahuitlistli*. En esta fiesta los deudos tienen la obligación de ofrecer comida a todos los que se presenten, razón por la cual se mata un cochino cuya cabeza se parte en cuatro pedazos que se obsequian a los cantores. Al día siguiente, una viejita llamada *toyelama* encamina al espíritu hacia el campo, a donde se llevan algunas pertenencias del difunto y una ofrenda de carne, tortillas, café, chicharrón, tamales y agua.

Del mismo modo que ocurre con las celebraciones del ciclo vital, las fiestas del calendario ritual o religioso marcan cambios en los patrones de alimentación. Los sencillos guisos cotidianos ceden su lugar a platillos especiales en los que se invierten fuertes sumas de dinero.

Entre los huastecos del norte de Veracruz, los días dedicados a los muertos son el 31 de octubre y el primero y dos de noviembre. Para la ofrenda preparan unos tamales llamados *cuitones*, que son de frijol sin carne, y piques o *cuitones de dulce*. También hacen tamales de carne de res, de puerco o de aves domésticas y elaboran, en particular, tanto el *zacahuil*, un enorme



Combinación de aromas y sabores para sentirse bien



Un exótico platillo a las orillas de la laguna de Catemaco (arriba)

Ostiones con su limón, chile y sal (abajo)

tamal en cuyo interior puede haber alguna ave o una gran pieza de res o de puerco, como el tamal de cazuela, en el que emplean carne de gallina o de pollo, ya que en esos días no se debe comer guajolote. Igualmente hay en la ofrenda panes de varios tipos, chocolate, frutas de la estación, bebidas, atoles y los platillos que más le gustaban al difunto, además de *páskal*.

En las fiestas más tradicionales de San Miguel Aguasuelos, como la de todos santos y la del santo patrón, destacan los alimentos preparados con maíz, entre los que se encuentra una gran variedad de tamales dulces, de carne, de frijol o *xocos* y diversos tipos de atole, como el llamado agrio que contiene bolitas fritas de pipilán.

En la sierra de Zongolica, en el área central del estado, los días de muertos empiezan el 31 de octubre con las ofrendas a los muertos chiquitos. Estas ofrendas se colocan en el altar familiar adornado con papel picado de varios colores, y consisten en pequeños tenates para los niños y canastitas para las niñas, con velas, fruta y juguetes.

Al día siguiente, primero de noviembre, se prepara la ofrenda para los muertos grandes. Ante todo se sacrifican guajolotes, los que son cocidos en enormes cazos en el patio de la casa casi siempre al cuidado de los hombres de la familia. Mientras tanto, las mujeres confeccionan los tamales de frijol con hoja de aguacate y sacan el pan (comprado en Córdoba u Orizaba), las velas y el copal. Las niñas deshojan las flores de cempoalxúchitl que se esparcirán frente a la casa.

Como a las nueve de la noche se inicia la instalación de la ofrenda. Se utilizan tenates y canastitas grandes —según si los ofrendados son hombres o mujeres—, que se llenan con velas, flores y fruta. La carne cocida de los guajolotes se pone en canastos en algún lugar cercano al altar, pero no sobre él. Se adorna el altar con flores y copal y, finalmente, se forma el camino con pétalos de cempoalxúchitl afuera de la casa, para indicar que la ofrenda ya está colocada. El caldo en el que se cocieron los guajolotes se guarda para preparar el mole al día siguiente.

A lo largo del día dos de noviembre, los pacientes acuden al panteón a dejar las ofrendas sobre las tumbas; no llevan los alimentos, sino una gran profusión de flores de la zona. Después de haber cumplido con este deber, las familias enteras, muy limpias y arregladas, meten sus ofrendas en canastas y van a repartirlas entre sus compadres.

En el sur de Veracruz los nahuas de Pajapan hacen la limpieza del panteón mediante trabajo comunal ocho días antes de que finalice octubre y el día 31 de este mes, a las cuatro de la mañana, el mayordomo quema dos cohetes para despertar a los diputados que vendrán a matar y a destazar un toro. De nueve a diez de la mañana, las mujeres cooperan con ellos, traen agua, lavan trastos y preparan el nixtamal. Los viejos ayudan a hacer la comida, poniendo en pailas caldo de carne con achiote. A las diez se lleva a cabo el rezo en la iglesia, al término del cual las hermandades, las autoridades parroquiales y todos los asistentes salen de la igle-



Como en todas las demás regiones, los antojitos son de consumo popular

sia rumbo a la casa del mayordomo, donde se les da de comer.

El primero de noviembre, la fiesta se generaliza en el pueblo y se pone la ofrenda en las casas. Algunas familias llevan pan, velas, veladoras, galletas, licor y cigarros al panteón. Al día siguiente, acuden nuevamente al cementerio y después del mediodía obsequian a sus visitantes comida, cerveza y aguardiente. En las festividades de todos santos los mayordomos, de cuantas imágenes haya en el templo, matan cerdos para hacer tamales que ofrecen con café a los rezaderos, jaraneros y amigos que llegan al velorio de las ánimas.

En Sotepan, también al sur de Veracruz, el 26 de octubre el mayordomo invita de cinco a siete señores para que labren las velas de la fiesta; por su parte, su esposa busca ocho o diez mujeres para que le ayuden a tostar el café y a moler el maíz. El día 31 se hace el maíz chiquito: los hombres cortan leña y traen maíz y acuyo del campo; las mujeres cuecen un *tzonte* de ochenta manos de maíz y lo reparten entre los vecinos que llegan, para que éstos los devuelvan en tortillas ya hechas.

El día 31 se hace el maíz grande; las actividades son similares, pero ahora se reparten dos *tzontes* —160 manos— de maíz. El primero de noviembre, mientras las mujeres lavan el maíz para llevarlo al molino, los hombres matan los puercos y preparan los chicharrones. El día dos se hace el cambio del mayordomo de las ánimas, éste recibe un baúl que contiene las cazuelas en las que se derrite la cera para labrar las

velas, ropa del santo y dinero. La mayor parte de la gente va a dejar ofrendas al panteón; el ayudante del mayordomo las recoge y las lleva a la iglesia, donde son colocadas sobre una mesa grande y repartidas después del rezo entre los asistentes; a los niños se les dan dulces y a los adultos tamales y plátanos.

Durante estos días no se comen frijoles ni arroz porque los difuntos podrían apestar de inmediato; tampoco se debe quemar chile porque las almas podrían quedarse ciegas.

### Tabasco

El estado más sureño del Golfo de México es Tabasco, tierra pródiga y exuberante en la que la naturaleza ha vertido algunos de sus mejores dones; aparte de petróleo, en Tabasco hay playas, lagunas y ríos en los que se encuentra una enorme variedad de especies animales.

Su clima cálido y húmedo hace a la tierra propicia para cultivos tropicales. La producción agrícola es abundante y se centra principalmente en el plátano, el arroz, el café, el coco, algunas frutas, el cacao y la pimienta. En los extensos pastizales de la región la ganadería alcanza una importancia especial.

Tabasco comparte muchas costumbres culinarias con sus vecinos de la península yucateca, entre las que se cuentan los guisos de pescado como cazón, robalo y otros, que se preparan de muy diversas formas, por ejemplo en escabeche. En esta región se dan varias especies de

quelonios, como el llamado huachitoque o pochitoque que se cocina con plátanos verdes y se le agrega una hoja de chipilin. También se acostumbra la tortuga en verde, en sopa, en su sangre y estofada. Asimismo, es frecuente un guiso de sangre de tortuga aderezado con plátano verde, jitomate, cebolla, orégano y pimienta.

En los bosques y las lagunas hay varias especies de anfibios, saurios, aves y moluscos, que junto con animales como el venado, el tepezcuinte y el armadillo han formado parte de la alimentación tabasqueña desde tiempos inmemoriales.

En esta zona también encontramos hierbas y condimentos que no se producen en otras regiones de México. Entre ellas destacan el achiote, las hojas de chipilin, de momo y de chaya (parecidas a la acelga), ciertas frutas como los caimitos, los zapotes rojos (conocidos como mamey) y las anonas. También producen el macal y la yuca, con los que acompañan muchos guisos locales. Por supuesto no debemos olvidar el plátano, cuya producción en grandes cantidades constituye una de las riquezas del estado. Esta fruta es utilizada de muchas maneras ya sea en guisos, postres o simplemente como golosina.

En Tabasco subsisten algunos antiguos guisos, quizá de origen prehispánico, como el

estofado. Este platillo tiene una elaborada preparación con varias carnes y condimentos. El pejelagarto es uno de los alimentos preferidos por los tabasqueños; asado, con salsa verde o frito. Los tamales son muy variados; hay, por ejemplo, los de chipilin en hoja de plátano, los de carne de puerco con achiote, los de frijol negro con hojas de hierba santa y los de *shish* o asientos del chicharrón.

Como en otras regiones tropicales de México, en Tabasco se acostumbra varias comidas al día. Muy temprano ingieren una bebida llamada puntal. El desayuno formal se compone de fruta —como guanábana, guineo (plátano), papaya y caimito— y un plato fuerte que puede ser pejelagarto asado, tortilla de maíz nuevo, tuza asada, ropa vieja, longaniza jamonada, tamales de chipilin, chaya con huevo o quelite, y, para beber, café, chocolate o avena con chocolate.

Se acostumbra iniciar la comida con una sopa, continuar con algún guiso de pejelagarto o tortuga, o con un puchero de carne de res o de gallina con macal, yuca, plátano macho, camote, chayote y papa, aderezado con una salsa de naranja agria. El chirmol se hace con carne de res y plátano verde en una salsa de semilla de calabaza. El frijol con puerco se complementa con chile habanero, al igual que en Yucatán. Con el picadillo tabasqueño, que contiene pasitas, almendras y alcaparras, se rellenan tanto unas enchiladas con chile guajillo y ajonjolí, como unas empanadas que se revuelcan en azúcar.

Dentro de esta variedad de alimentos encontramos otros muchos como el *potze* o *poshe*, una especie de tamal hecho con rebanadas de carne de cerdo, sesos y otras menudencias revueltas con arroz y envueltas en hojas de momo o hierba santa. Las vainitas del arbusto llamado alcaparra, de unos cinco centímetros de largo, que se cuecen, se capean en huevo y se sirven en caldillo de jitomate. Debido a lo extenso de la ganadería, en Tabasco se elaboran diversos tipos de deliciosos quesos, como los que se envuelven en hojas de plátano o los duros y de sabor fuerte, especiales para las enchiladas.

Los postres que acompañan la comida del mediodía suelen tener nombres poéticos como los dulces ricos de melocotón morado, de guapaque, orej'e mico o plátano evaporado.

A media tarde se acostumbra el chocolate-canela acompañado de pan de castaña, turulete o panetela, o bien un aromático café, greca con plátano verde asado, tortillitas de manteca o totopostes asados.

A nivel nacional, la comida tabasqueña es poco conocida; sin embargo, posee una gran variedad de platillos







La última comida del día es la cena, donde se vuelve esplendorosa la enorme variedad de guisos, como el ñame cocido, las manees y los platanitos rellenos. Son también para cenar las torrejitas de yuca, el penchuque de chicharrón, algunas variedades de tamales y las gruesas de frijol; esto se acompaña con bebida de arroz, chocolate de metate o pinol, que se prepara con masa y chocolate.

Entre las bebidas se encuentran el agua de matalí (hojita morada) y el podzol, de origen indígena. Este último se prepara con masa de maíz reventado, molido en grueso, que se bate en agua fría; también se toma fermentado o agrio y se condimenta con sal, pimienta y chile. Otra bebida es el chorote, que se prepara en frío con maíz cocido, cacao tostado y molido y, en algunos casos, azúcar. Estas bebidas se pueden acompañar con dulces de frutas en conserva, como el de cidra, el de nanche o el de oreja de mico (especie de papaya chica).

En el renglón de los postres destacan el pan de huevo, que se come con el chocolate, y las paneletas o marquesotes. Los postres regionales son el pipián (una especie de flan), el budín de maíz tierno y la sopa borracha de marquesote rociado con dulce de coco espeso y vino seco.

En general, la comida tabasqueña es una síntesis de formas de alimentación diversas: la indígena, la española y las de los diversos grupos de inmigrantes que llegaron a esta fértil región de México.

### Tradiciones culinarias indígenas

Los chontales habitan en la parte central del estado de Tabasco, en los municipios de Centla,

Jonuta, Centro, Macuspana y Nacajuca. Se dedican principalmente a la agricultura. El área en que viven es de clima caliente y húmedo, por lo que resulta muy propicio para el cultivo del cacao, el cual constituyó su principal fuente de riqueza en la época prehispánica.

En la actualidad el cultivo principal en el municipio de Nacajuca es el maíz. También se produce yuca, frijol, aguacate y algunos árboles frutales como el de papaya. Con el maíz los chontales preparan tortillas, totopos, tamales y podzol, que es el alimento básico.

Aunque actualmente ha decaído, la pesca es una actividad importante; para ella utilizan instrumentos como la fisga, el anzuelo, la red y el canasto. Las especies más abundantes son: mojarra, robalo, tortuga y caracol.

La fauna silvestre ha disminuido pero todavía pueden encontrarse tlacuaches, zorras, tejones, nutrias, tigrillos, lagartos, cocodrilos y diversas variedades de aves, reptiles y peces.

Las paredes de las casas están construidas con varas de *jahuacté*. Las cocinas, anexas a las viviendas, están sostenidas por horcones de madera o de metal y sus techos son de palma de guano. El fogón se instala en el centro de la cocina, asentado sobre tres piedras. Alrededor hay algunas sillas y unos cuantos utensilios, como el yahual, que se coloca sobre el fogón para ahumar ciertos productos y poderlos conservar durante más tiempo. Los utensilios para cocinar son ollas de barro, de aluminio y de peltre, molino de maíz y jicaras elaboradas por ellos mismos y que tienen varios usos.

Alrededor de las casas se cultivan árboles frutales, como naranjos, limoneros, guanábanos y cocoteros; ahí se localizan también los corrales para los animales domésticos.

Una riqueza de las riberas del Papaloapan son los tizimiles (izquierda)

Después de una noche de fandango, nada mejor que una buena sopa de mariscos (derecha)



Son tan variadas y llenas de colorido las frutas de la región, que invitan al artista a plasmarlas en sus lienzos.

Los chontales practican ceremonias propiciatorias al principio y al final del ciclo agrícola. Son dirigidas por rezanderos, quienes elevan oraciones y ofrecen *balché* (bebida fermentada de maíz) a la tierra, a los dueños del monte y a los duendes, que son los que tienen a su cargo el cuidado de la milpa y de los animales domésticos. Estas ceremonias tienen la finalidad de ganar el favor de los protectores del mundo para obtener buenas cosechas.

Como la mayor parte de los grupos indígenas, los chontales de Tabasco conmemoran los días de muertos con especial devoción. En el municipio de Nacajuca, la colocación de la ofrenda ocurre entre las doce del día y las dos de la tarde; puede hacerse cualquier día del mes de noviembre, ya que todo él está dedicado a las ánimas.

En las casas chontales se coloca un altar con imágenes del santo patrón y de otros santos y vírgenes. También se ponen en él veladoras y ramos de flores. En el piso y frente al altar se sitúa la ofrenda sobre una cama de hojas de plátano o platanillo. Los productos que componen la ofrenda se acomodan de una forma especial. En el centro se colocan algunas aves cocidas,

cubiertas con tamales sin carne llamados maneas; a los lados, jicaras con chorote y, dentro de cada una, un palito de madera con un labrado especial que se utiliza para revolver. Alrededor de los animales cocidos, se disponen los platos de cerámica que contienen el caldo y una pieza de carne. El cocido de pavo, conocido como uliche, se sazona con sal, cominos y cilantro. Entre los platos se esparcen bolas de chorote y alrededor de la ofrenda se encienden gran cantidad de velas.

Una vez terminado el rezo, un varón adulto de la familia toma las vasijas que contienen chorote, uliche y manea, para ofrecerlas, en primer término, a los rezanderos y, después, a todos los presentes en la ceremonia. Cuando todos han probado de estas vasijas, se corta el guajolote en pedazos y se sirve a los rezanderos en una jicara con uliche y algunos maneas y una jicara de chorote. Con los alimentos sobrantes se preparan pequeños bultitos que se envuelven con hojas de *toj* y se reparten entre los parientes y amigos.

Cuando hay cañas se elabora el guarapo, que es una especie de aguamiel hecha con jugo de caña que se deja fermentar durante tres días.

---

## Región centro

En la región centro, que comprende los estados de México y Morelos, la variedad original de la comida indígena se vio acrecentada al incorporar los productos traídos por los españoles. Trigo, cebada, caña de azúcar, algunas legumbres y frutas y diversos animales de cría, se añadieron a la dieta de los pueblos mesoamericanos y contribuyeron a conformar la tradición culinaria de la región.

A partir de la Revolución, la creciente migración hacia la zona central del país fue un elemento importante en la diversificación de los hábitos alimenticios. Más recientemente, el considerable impulso que se dio a la industria alimentaria durante la década de los cincuenta, que llevó hasta las comunidades más lejanas nuevos alimentos y bebidas envasadas, también produjo cambios en la dieta popular básica; quizá este fenómeno se haya resentido especialmente en la región centro debido a su cercanía con el Distrito Federal.

Platillos como el mole negro matrimonial, la cecina, que ha hecho famosa a Yecapixtla, los tlacoyos de maíz azul y el chorizo toluqueño, además de formar un delicioso conjunto, constituyen una expresión de nuestras raíces históricas al dar cuenta de nuestro pasado indígena y colonial. Para nuestra fortuna, son muchas las costumbres culinarias que, originadas en ese pasado remoto, se conservan aún en esta región; diferencias culturales, geográficas y económicas determinan su heterogeneidad.

El estado de México es uno de los principales productores de maíz y frijol en todo el país. Produce también sorgo, diversos cereales y abundante variedad de frutas y legumbres. En su actividad ganadera destaca la cría de cerdos. Asimismo, la avicultura posee una gran importancia. El estado de Morelos, por su parte, cuenta con una elevada producción de arroz y azúcar; además de aguacate, berenjena, guayaba, higo, jicama, jitomate, mango, plátano, tejocote y tomate. La recolección de algunos frutos, flores y hierbas en las pequeñas zonas silvestres que aún existen es muy importante para ciertas comunidades; entre los alimentos así obtenidos se encuentran el nopal, diversas especies de hongos, pitahaya, guamuchil y una gran variedad de plantas que además de ser comestibles, sirven para la elaboración de remedios caseros.

Los productos propios de la región, así como los que llegan de otras latitudes, se expenden en los mercados establecidos en las diferentes poblaciones y también en los famosos tianguis, tan arraigados



En los mercados mexiquenses cercanos a las poblaciones, es frecuente ver a los indígenas con sus itacates, en los que llevan sus viandas

en la región y que reviven uno o dos días a la semana, sobre todo en el estado de México, viejas tradiciones comerciales.

En algunos de los tianguis del estado de México se observan marcadas reminiscencias prehispánicas; como un ejemplo de esto cabe mencionar los tianguis de lugares como Temoaya, donde todavía se emplea el sistema de trueque, o el de Ixtlahuaca, donde existen disposiciones rígidas para la ubicación de las mercancías. En Cuautitlán, el tianguis reúne cada martes a unas diez mil personas, en tanto que Santiago Tianguistenco deriva su nombre precisamente de la importancia del lugar como mercado. Al tianguis de Toluca afluye gran cantidad de gente de muchas poblaciones del estado; los de Acolman, Calpuhuac, Chalco y Coatepec de Harinas tienen también gran movimiento, así como en el estado de Morelos los tianguis de Tepoztlán, Cuautla, Jiutepec, Yautepec, Tlayacapan y Tepalcingo.

Durante el siglo pasado, cuando todavía no se desecaban los lagos de los valles de México y Toluca, eran incalculables las riquezas en peces, aves y plantas. Había pescado blanco (*iztamichin*) y amarillo, jules y muchos pescaditos que eran muy apreciados y constituían la base de la alimentación de los grupos que poblaban las riberas y los pueblos circunvecinos. Generalmente, asaban los pescados en comal de barro y los envolvían luego en hojas de maíz —que llamaban *totomoxtle*— para hacer tamales que cocían en el mismo comal.

Con pescado blanco o amarillo se guisaban los famosos tlatoniles en chile verde molido con tomate, cebolla, sal y manteca. Se acostumbraba comerlos acompañados del imprescindible jarro de pulque y las tortillas «recién echadas».

Las hueveras de mosco o *ahuautli* se encontraban en gran cantidad en los hierbazales que crecían en las márgenes lacustres; se recogían directamente entre los tulares, o bien arrojando grandes manojos de hierba a la orilla para luego quitarle las hueveras. Estas se colocaban primero sobre mantas y, una vez secas, eran depositadas en canastas. El *ahuautli* se molía y con la masa se hacían tortillas que, después de ser envueltas en huevo batido y fritas en manteca, se comían secas o en mole colorado, especialmente durante la Cuaresma y la Semana Santa. Este alimento tenía gusto a camarón y se consumía habitualmente durante los meses de mayo, junio y julio.

Otro alimento que provenía de las orillas de los lagos era el llamado «mosco para los pájaros». Se trataba de los mismos insectos de los que se obtenía el *ahuautli*, los cuales se colocaban en canastos y se dejaban secar al sol. Después se vendían en las calles y mercados de las ciudades y la gente los preparaba moliéndolos o martajándolos para hacer pequeñas tortas que se comían tostadas. Este guiso era muy gustado por los habitantes de Texcoco, Sochiaca, Los Reyes y la Ciudad de México.

El *cocoli*, una sustancia parecida al limo, de olor muy fuerte y color pardo, era otro pro-



Los frijoles, en sus diversas variedades, son imprescindibles en la dieta popular de los habitantes de la región

ducto acuático que los indígenas consumían a pesar de que tenía fama de ser dañino; generalmente hacían una mezcla del *cocoli* con chile que luego envolvían en *tlapiques* —hojas de maíz— para luego cocerla al vapor como tamal. Además comían acociles, ajolotes blancos y negros, ranas, atepocates, renacuajos y sacamiches, los cuales preparaban revueltos con chile o con huevo, guisados con tomate, asados en comal, hervidos o fritos.

También en los lagos, todavía durante las primeras décadas de este siglo, se cazaba gran cantidad de patos y chichicuilotos. De la extensa variedad de patos, los más bonitos y sabrosos eran los golondrinos, que se expendían en los mercados de México, Zumpango y Cuautitlán. Se guisaban generalmente en mole de pepita y se comían con tortillas calientes. Nunca faltaba el pulque para acompañar tan delicioso platillo, que se fue perdiendo con la progresiva extinción de esa especie.

En los cerros de Zumpahuacán los guajes eran muy apreciados por los pobladores indígenas. Esta tradición alimentaria se extendió después a las comunidades mestizas y luego se fue perdiendo. Lo mismo sucedió con los guisos derivados de la cacería, que perdieron arraigo al reducirse la cantidad de animales como el jabali y el venado.

Actualmente la alimentación de los pueblos de esta región se basa en el maíz, el frijol y el chile, aunque también tienen gran importancia las pastas de harina de trigo y algunas verduras.

El maíz es una planta cuyo aprovechamiento es de lo más variado, pues lo mismo se comen los elotes (asados o cocidos), que de sus granos se elaboran tortillas, gordas, memelas, quesadillas, tlacoyos, pozole, atole, tamales y algunos otros alimentos. En las comidas diarias de la región nunca falta alguna de estas variantes, y la tortilla menos que ninguna.

La variedad de tamales en la región es muy amplia. Además de los «verdes», «rojos» y «de dulce», de consumo generalizado incluso en las poblaciones más grandes, en el estado de México se elaboran tamales de nopalitos al comal en Acolmán; de chicharo en Amanalco; «de judas» —con alberjones, haba y frijol— en Teoloyucan, Acolman y Atenco; de plátano en Huitzilac y Acolman, tlaxcales o «tamales de maíz» en Otzolotepec; de haba en Temoaya, Almoloya del Río y Cocotitlán y, finalmente, los de elote en Juchitepec y Chapa de Mota.

De Jiutepec, Morelos, son los tamales de capulín, mientras que en Tepoztlán los hay de carne, de pescado, de frijol, de calabaza y de frutas. Los de frijol también se acostumbran en Almoloya de Juárez, Cocotitlán, Ixtapan de la Sal, Jaltenco, Chañco, Nextlapán, Almoloya del Río y todas poblaciones del estado de México; a veces también se les conoce con el nombre de *xocos*.

Los tamales de «ceniza» o ñejos (en algunos lugares nejos o ñecos) son tradicionales en muchas poblaciones de los dos estados. Generalmente se comen en ocasiones especiales y sirven

para acompañar el mole, aunque también pueden consumirse con otros guisos o solos.

Entre los tamales que se preparan para fiestas están los xocotamales de Morelos, elaborados con maíz azul y habas, y los choales de Tezoyuca, México, de maíz rojo y garbanzo. En Axapusco, Juchitepec y San Martín de las Pirámides, México, preparan los tamales de carnero, pollo y pescado en mixiote; en Temascalapa los de barbacoa y, en Cuautitlán, los de conejo.

El frijol, otro de los alimentos básicos, se consume en esta región en variadas formas. En unos casos la variedad sólo depende de cómo se guise; en otros, de los productos con que se acompañe. Un plato muy común en esta región es el que utiliza el xoconoxtle y el epazote para darle un sabor especial a los frijoles de la olla. Entre los alimentos que se mezclan de varios modos con los frijoles, tenemos el chicharrón, las patas de puerco, el chorizo, la longaniza y el queso.

El chile, tercer alimento básico de la región, se acostumbra prepararlo en formas muy variadas, como salsas, moles, caldos, o también solo, ya sea molido, asado o picado.

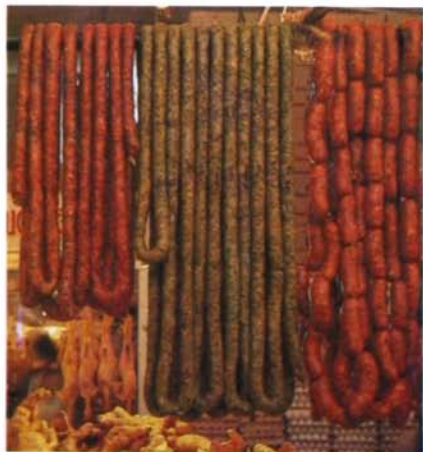
Entre las especies que se utilizan con mayor frecuencia están: ancho, cascabel, cuaresmeño, de árbol, guajillo, manzano, mulato, pasilla y serrano.

Debido a tradiciones fuertemente arraigadas, así como al alto costo de la carne, las verduras y legumbres resultan esenciales en la alimentación diaria de muchos pueblos. Algunos guisos que se preparan con ellas en esta región son: sopa de verduras; huauzontles en mole verde o rojo, o bien en tortitas con queso envueltas en huevo batido; ensalada de nopalitos; quelites y quintoniles al vapor con carne de puerco o de pollo; ensalada de berros o de chivatos; «corazonces» o tallos de nabo cocidos; habas «recias» en pulque, y guajes con verdolagas.

Los otomies aprovechan la flor de sábila y la vaina del mezquite. Los nahuas, por su parte, han desarrollado una amplia tradición culinaria en torno al aprovechamiento de los hongos, que se extiende también a algunas comunidades mestizas. Los hongos o *nanacame*, aparte de representar una alternativa alimentaria, son una fuente de recursos económicos a través de su venta. Se recolectan durante todo el año, aunque el periodo de mayor abundancia va de

Típicos de la región, los chorizos y las longanizas han cobrado fama en Toluca (izquierda)

En algunas zonas del Estado de México la quesería ha logrado un gran arraigo (derecha)





Los jumiles, herencia de la comida prehispánica, sigue siendo tradicional en el estado de Morelos

mayo a septiembre. De la gran variedad que existe se pueden citar los siguientes: *xicalnanácatl* u hongo jicarita, *pananácatl* u hongo pan, *xochilnanácatl* u hongo flor, *ocoshi* u hongo sacado del ocote, *iztacnanácatl* u hongo blanco, *cuetzpalnanácatl* u hongo escorpión, *xocoyolnanácatl* u hongo más chico y *zolnanácatl* u hongo pinto (también llamado champiñón del monte).

Al decir de la gente de la región, «los hongos son fríos, por eso los viejitos antes de comerlos se echan su copita pará que no les duela la barriga». Generalmente los hongos se asan en el comal y se comen en tacos, agregándoles sal, limón y chile. También se preparan en caldos, sopas, tlacoyos y quesadillas, o en guisados con salsas y moles.

La carne no forma parte de la dieta cotidiana de la mayoría de los pueblos. Algunos grupos —sobre todo los indígenas— la comen sólo algunas veces al año, durante las fiestas. La carne roja es la de menor consumo en la región. Los pollos, gallinas y guajolotes del corral familiar suelen ser incorporados a la alimentación diaria cocinados en distintas formas, entre ellas el huexmole al estilo morelense.

Los huevos de gallina, a pesar de su alto costo, con frecuencia constituyen el plato principal de la comida, otras veces acompañan a diversos guisos y, en gran número de ocasiones, sirven

para preparar algún platillo, por ejemplo las tortas de huauzontle, de papa o de ahuatli.

De la res, además de la carne también se aprovechan la panza, las tripas, la asadura y la sangre para hacer moronga. Con la carne se elaboran guisos como el mole de olla de Ocoyoacac, Yautepec y Temascaltepec; la carne de res picada y cruda, con limón y sal, de Malinalco; el caldo blanco de Tejupilco; la cecina de Yecapixtla; la carne en chile verde y las albóndigas de Cuernavaca.

En esta región se elaboran quesos, crema, requesón y mantequilla. Toluca y sus alrededores gozan de especial fama en esta actividad por su excelente ganado vacuno. Para algunos conocedores, el único queso que puede llamarse realmente toluqueño es el «molido» o de «letras», elaborado con leche entera o semidescremada. Una variante de este queso es el requesón que se emplea en los «tacos placeros». Aculco es otra de las poblaciones que posee reconocido prestigio en la elaboración de quesos. La mantequilla se expende en hojas húmedas de mazorca de maíz, que la conservan fresca durante mucho tiempo. La crema se envasa en jarritos de Metepec y también se cubre con hojas de elote mojadas y bien aseguradas con un torzal de pita de maguey.

Del cerdo, además de las populares carnitas, se elaboran jamón, queso de puerco, chicharrón,



Costumbre dominguera y para las fiestas es el taco de moronga en el Valle de Toluca (arriba)

Gran atractivo de los mercados y plazas de la región son los puestos que ofrecen comida preparada (abajo)

longaniza verde o roja, chorizo y cecina, sobre todo en el valle de Toluca. Algunos de los guisos preparados con carne de cerdo son: el «caldo de la virgen», de Tejupilco y Temascaltepec, que contiene elote, calabazas, ejotes, chile rojo y epazote; el puerco en calabacitas; el cocido de puerco; el «obispo» (similar a la pancita de borrego de Tenango del Valle) y la moronga, la tinga y la rellena de sesos, de Tenancingo.

Del borrego y del chivo, además de elaborarse la exquisita barbacoa que ha dado fama a la región, se aprovechan las tripas, la panza, la asadura y la sangre. La carne de estos animales es casi exclusiva de las ocasiones festivas y para el comercio.

El pescado sólo forma parte de la dieta diaria de unos cuantos poblados ribereños. Algunas de las variedades más solicitadas son los

charales, las mojarras, el bagre, los juiles y el pescado blanco, amarillo y negro.

La población indígena y campesina consume en algunas ocasiones la carne de animales producto de la caza, tales como liebres, conejos, tlacuaches, armadillos, ratas de campo, palomas, tórtolas, codornices y zorrillos.

Una de las manifestaciones que mejor demuestran la herencia indígena de la región es el aprovechamiento de insectos comestibles, entre los que destacan los jumiles, sobre todo en las poblaciones de Cuautla, Amilcingo y Jumiltepec, en Morelos; se expenden vivos en los mercados y sirven para condimentar ciertos alimentos. Se acostumbra tostarlos, molerlos con chile y pimienta y agregarlos a la sopa de arroz. También se comen en tacos con alguna salsa picante.

El *ahuautli* se ha ido extinguiendo paulatinamente de la dieta popular. En algunas poblaciones del vaso de Texcoco aún se conserva, pero sólo como platillo para turistas o para ocasiones especiales. Los acociles, los chapulines y los escamoles se preparan en formas similares a las de los jumiles. El gusano de maguey es una tradición en el norte del estado de México; se come en tacos después de haber sido asado en el comal. En San Mateo Atenco aún se sigue cocinando la rana en tamales, con huevo, con chile o guisada en tomate.

En cuanto a las sopas, además de las de pasta también se hacen sopas de frijol, haba y lenteja, al igual que de arroz, indispensable para las fiestas.

Las frutas más comunes, siempre de acuerdo con la temporada y el clima, son: capulines, ciruelas, chirimoyas, duraznos, granadas, guayabas, limas, limones, mangos, manzanas, plátanos, sandías, tamarindos, tunas y zapotes. Además de comerse al natural, estas frutas se emplean en la elaboración de una gran variedad de dulces y bebidas. Con la miel, piloncillo y la avena se preparan dulces y atoles para acompañar los desayunos y meriendas.

En esta región, como sucede en la mayoría de los pueblos, se atribuye una importancia muy significativa a tres momentos de la vida: el nacimiento, el matrimonio y la muerte. En tales ocasiones se organizan eventos en donde se reúne a parientes, amigos y vecinos, y para que éstos acompañen en la alegría o en la tristeza a los familiares se confeccionan comidas especiales.

Entre los platillos que pueden considerarse representativos del arte culinario festivo se encuentra en primerísimo lugar el mole. En el es-





Los productos de la ganadería y la agricultura se combinan en la preparación de deliciosos platillos, que son una fiesta para la vista y para el paladar

tado de México son muy gustados el mole rojo y el negro, ya sea con guajolote, con gallina, con carne de res y, en algunas poblaciones como Atenco, con pato. En Morelos el mole tradicional es el verde, que se elabora con pepita de calabaza y carne de gallina, de guajolote, de puerco o de res; suele acompañarse con los tamales ñe-jos o «de ceniza» y con frijoles.

En la región también existen variedades de mole poblano, mole de olla y mole ranchero. De Almoloya de Alquisiras, México, es el remole, que se prepara con chile rojo y verduras, y de Ocuilán, en el mismo estado, el clemole. En Cuernavaca, Morelos, se acostumbra el huaxmole con chile chipotle y tomate verde.

Otras comidas propias de domingos y fiestas familiares son la barbacoa y las carnitas, que gozan de gran prestigio sobre todo en el estado de México; los cocidos de carne de puerco de Acolman, México; la sopa de hongos de Hueyapan y Huitzilac, Morelos; las enchiladas pulqueras, la pancita, la birria y el «pepeto» de Tonatico, México, preparado con codillo de cerdo, elote tierno, chilacayote, haba verde, epazote y chicharo.

En Morelos otros de los platos festivos son la cola de res entomatada (conocida como «cola de diablo»), cecina, pato en pipián, manitas de puerco, moronga, pozole, hongos con chilacas, chicharrón con longaniza y salsa verde y chilacayotes entomatados con carne de puerco. Cerca del río Amacuzac, el pescado bagre en mole

verde es un platillo también para días especiales. En varias ocasiones, las comidas preparadas con insectos se destinan también para las celebraciones.

En Tenancingo, México, se acostumbra servir en las reuniones familiares tinga —hecha con tomate, carne de pollo y de puerco, pulque y chile chipotle— o «taco del obispo», elaborado con vísceras de res, como el hígado, riñones, bofe y «pajarilla», y hierbas de olor. En el valle de Toluca, varios platillos se aderezan para las grandes ocasiones con chorizo y jamón, longaniza verde y roja, queso, crema y requesón. Los grupos indígenas de esta zona acostumbran preparar para sus fiestas barbacoa de chivo o de borrego.

Los festejos religiosos son también parte importante en la vida de los pueblos de esta región y a ellos corresponden guisos como el «revoltijo» que se prepara sobre todo en las fechas de Cuaresma y Semana Santa, en las que también se comen huauzontles, nopalitos preparados de muy diversas maneras, chiles rellenos y tortitas de charales. El arroz blanco y las sopas de haba y de lenteja se hacen presentes a menudo en esos días. Cuando son accesibles al presupuesto familiar, los pescados como el bagre, la lisa, la mojarra y la carpa se incluyen en la dieta festiva, ya sea en caldos, fritos, empanizados o asados.

Para la celebración de Todos Santos y Fieles Difuntos se elaboran dulces de pepita, de calabaza, de alfeñique (ataúdes, cruces y otras figu-



La panadería popular de la región está expresada con los tradicionales «cochinitos» y en el pan de huevo (arriba)

«Gallinitas» de leche, cocadas y dulces de cacahuete, bella manifestación de la tradición popular de la región (abajo)



ras alusivas a la muerte); también el mole, el arroz, atoles, tortillas y tamales tienen su lugar en estas festividades. En el norte del estado de México se erigen altares con ofrendas que contienen, si el difunto es niño, vasos de leche y de agua, pan decorado, tamales y dulces de calabaza y de camote; si la ofrenda es para un difunto adulto contiene, además de los dulces ya mencionados, mole, sopa, frijoles y pulque. A la gente que va a rezar se le convida con mole, tamales, pulque y café.

En las poblaciones donde se festeja la Navidad, los alimentos característicos son el ponche de frutas y el «revoltijo», el pescado, el guajolote con mole y arroz, los tamales, la barbacoa y las carnititas.

Los dulces de esta región son otra de las tradiciones en las que se observa la fusión de las herencias prehispánica y colonial. Los dulces

toluqueños, de los más afamados en todo el país, empezaron a elaborarse en los conventos y de ahí pasaron a los hogares y los comercios. Entre los más conocidos se encuentran los jamoncillos de pepita, los ates, las jaleas, los turroneos, los limones rellenos de coco, los «cabellitos de ángel» (hechos con chilacayote), los acitroneos y las frutas cristalizadas. Toluca tiene además una gran tradición en la fabricación de los dulces «de muertos» o de alfeñique que ya hemos mencionado.

Los mejores «alegrías» se elaboran en el valle matlatzínca, en el municipio de Temascaltepec. En Almoloya de Alquisiras se hacen ates de manzana, durazno y guayaba, «mamones» de almidón con huevo y dulces de pepita. En Donato Guerra se acostumbra la «fruta de horno» hecha con maíz cacahuazintle, mientras que en Ixtapan de la Sal se preparan jaleas, ates de membrillo y guayaba, así como dulces de pepita.

Los dulces de leche con formas diversas, como las «gallinitas» y los «macarrones», se elaboran en varias poblaciones del estado de México entre las que destaca Polotitlán. También se preparan torrijas en almibar, mermeladas y batidillos de piloncillo, conservas de varias frutas y el popular dulce de calabaza que, en temporadas otoñales es ampliamente consumido. En Villa Guerrero son muy gustados los dulces de piñón y mamey; en Villa Victoria, las «lechitas» y el «ponteduro»; las pastas de tejocote en Tejupilco y las charamuscas, merengues y «chongos» en Toluca.

Las bebidas habituales en la región para acompañar los alimentos son, en primer lugar, las aguas de frutas de la estación; en Morelos las de mayor tradición son las de tamarindo y en el

estado de México las de tuna. Otras bebidas son la leche, el café, el chocolate, los atoles, el tepache y las bebidas gaseosas.

En la preparación de los atoles, las harinas de arroz y de maíz poco a poco han sido sustituidas por la «maizena», aunque se mantiene la costumbre de utilizar frutas de la temporada. Entre las más usadas para ello en el estado de Morelos se encuentran el limón, la fresa, el capulín, el cacahuete y la guayaba. También se beben atoles de chocolate y pinole y, entre los grupos indígenas del estado de México, de miel de magüey y de vaina de mezquite. Además está el atole conocido como champurrado, que suele elaborarse con maíz azul, y el chileatole, hecho con chile, elote tierno, epazote y sal. En Tepoztlán, Morelos, se toman atoles de frijol, de panela y de guamúchil.

En la región de Toluca se bebe el tepache (fermento de varias frutas, con clavo, pimienta y salvado) y la «garapiña», que sólo lleva la fruta aludida en su nombre. Entre las bebidas embriagantes tenemos en primer lugar el pulque, que se obtiene fermentando la savia del magüey y que sirve también para la preparación de «curados» (combinaciones de pulque con pulpa de frutas y verduras e incluso con otras bebidas, como la cerveza). Entre la gran variedad de «curados» que se preparan sobre todo en el estado de México, encontramos el de tuna de Me-

tepec, el de zapote de Calimaya o el colorado (con tunas y guayabas) de Cacalomaacán.

En la zona del valle de Toluca tiene gran importancia la fabricación de licores de frutas. Para elaborarlos, se coloca la fruta en alcohol refinado y destufado, la infusión resultante se rebaja con almibar de azúcar. Estos licores son engañosamente dulces y se usan también como materia prima para la preparación de «chumiates», «nevaditos», «zarcitas» y otras bebidas. Existen miles de recetas para preparar combinados hechos de licor de frutas originario de Tenancingo; entre ellos contamos el «chumiate» clásico: zarza, guayaba, unas gotas de limón y aguardiente al gusto, y el «Nevado de Toluca», que se elabora con licor de frutas, jugo de limón y unas gotas de aguardiente.

La lista de frutas que dan origen a estos licores abarca casi todas las que se producen en la región; a manera de ejemplo se pueden citar las siguientes: capulín, cereza, guayaba, grosella, lima, membrillo, nanche, manzana, naranja, pera, tejocote y zarza.

Una variante de los licores de frutas son los famosos «mosquitos» de Toluca que se diferencian de los anteriores porque en lugar de almibar de azúcar, se les pone miel de colmena y cascarrilla de naranja.

En varias regiones del estado de México se toma el tecui, una bebida similar al ponche, he-



Síntesis de la tradición indígena y el pasado colonial, la dulcería toluqueña tiene un amplio reconocimiento



Los «moscos», tradicionales bebidas de frutas de la región, se ofrecen en diversas graduaciones

cha con caña, naranja, piña, guayaba, ciruela pasa, limón, manzana o pera y alcohol. También se puede elaborar con leche. El tecui, al igual que los licores de frutas y los mosquitos ha sido ampliamente comercializado y su producción es casi industrial.

Los «chorreados» se elaboran en toda la región con leche, huevo, chocolate y alcohol. Una bebida cuyo uso se ha extendido es la conocida como «teporocha», que es una mezcla de alcohol con cualquier refresco. En Tejupilco, México, se preparan los «toros», con tequila y alcohol, jugo de naranja, cebolla y chile en vinagre; en Huitzilac, Morelos, los «toritos» con aguardiente de caña, jugo de naranja, cebolla y chile verde picado, llevan queso añejo rallado coronando todos los ingredientes. En Aculco y Almoloya de Juárez, estado de México, se elabora rompopé; por su parte, las «garañonas» —combinación de alcohol con hierbas de la región— se consumen en Metepec.

En la actualidad, en las poblaciones cercanas a la Ciudad de México las formas de vida han cambiado radicalmente y reproducen algunas costumbres ciudadinas. Así por ejemplo, el espacio destinado a la cocina se ha restringido y el mobiliario se ha modernizado en función de nuevos guisos, en cuya confección ya no son indispensables el comal, el anafre o las cazuelas

de barro; pero si, en cambio, la estufa de gas, el refrigerador, la parrilla eléctrica, la olla de presión y un sinfín de aparatos que facilitan la preparación de los alimentos y reducen el tiempo destinado para ello.

El ritmo acelerado con que se vive en las ciudades ha modificado también los horarios en que se toman los alimentos. Con ello las relaciones familiares, que de alguna forma se reforzaban mediante el ritual de la comida, también han tendido a transformarse.

En muchas ocasiones, los guisos considerados tradicionales de una región se han convertido en platillos destinados a las comidas de domingo, para las visitas, las fiestas o el turismo, y han perdido de este modo su carácter originalmente cotidiano. Incluso, en algunas poblaciones grandes, ciertos sectores sociales han tendido a eliminar el consumo de la tortilla en su alimentación.

Muchas costumbres también se han modificado por la presencia de grandes cadenas de restaurantes y centros comerciales, sobre todo en las zonas vecinas de la Ciudad de México, Toluca y Cuernavaca, que si bien han permitido el acceso a una mayor cantidad de alimentos y a nuevos métodos culinarios, no por ello han mejorado substancialmente la calidad de la dieta de la población en esta región.

---

# México, metrópoli gastronómica\*

Este apartado se propone acercarnos al origen de la cocina tradicional de la ciudad capital y mostrar, así sea someramente, la trayectoria del abasto alimentario y de las diversas opciones mediante las cuales los habitantes de esta ciudad han satisfecho su sed y su goloso apetito.

Este acercamiento lo haremos con un recorrido temporal que parte de la segunda mitad del siglo XVI (momento histórico en el que se dio la confrontación entre dos mentalidades, la indígena y la española); recorre el siglo XVII (en el que se inició el proceso de mestizaje racial y cultural), el XVIII (el de la integración de lo asiático y lo africano y primer siglo ecuménico), el XIX (en que se dio el nacimiento de lo mexicano merced a la épica trilogía: Independencia, Reforma y República restaurada), hasta el siglo XX (cuando se consolidó la mexicanidad mediante la Revolución y la expropiación petrolera).

Desde la perspectiva de este estudio los criterios de definición atañen a una doble propuesta. Por un lado está la existencia de los mercados y por el otro las formas de satisfacción alimentaria encontradas por los capitalinos. Así, el siglo XVI fue el del mercado de Tlatelolco y de los barrios indígenas, el siglo XVII inauguró los mercados de la Plaza Mayor y El Volador, además de los mesones, puestos ambulantes, vinaterías, pulquerías y tabernas. El siglo XVIII agregó los mercados de El Parián y El Baratillo. En el siglo XIX se establecieron los mercados de La Merced, La Lagunilla, Tepito y aquellos que se perfilan como nucleares en los diversos barrios y colonias; había además restaurantes y fondas, puestos de mercado, «agachados», y las antiguas pulquerías y vinaterías.

El siglo XX añadió a los anteriores los mercados de Jamaica y La Viga, especializados en verduras, el primero, y en productos del mar, el segundo; los mercados nucleares, abastecedores principales de la Ciudad de México (como el de San Juan, donde se concentran los productos de las minorías étnicas extranjeras); los de autoservicio, la red de tianguis y la Central de Abastos. Éste es también el siglo de la proliferación de sitios para comer fuera de casa, como restaurantes, fondas, puestos ambulantes, cocinas económicas, bares y cantinas. Las pulquerías, sin embargo, entraron en proceso de extinción.

\* A Mónica del Valle mi agradecimiento por su colaboración



Durante más de un siglo, los locales del rumbo de la Merced han reunido todos los olores y sabores de las frutas y legumbres del país

### La metrópoli sin par

México es una de las pocas ciudades del mundo documentadas y fechadas desde su origen. Podemos seguir su trayectoria, con pormenores, a partir de su fundación en 1321 hasta el 13 de agosto de 1521, fecha en que Hernán Cortés inició la construcción de México-Tenochtitlan —cabeza y capital de la Nueva España, «destinada a ser la más noble y populosa del mundo»\*—, y continuar con todas las vicisitudes sufridas por ella hasta el siglo XX.

El trazado de la ciudad hispánica constituyó un magno proceso de integración entre las tradiciones medievales, las nuevas enseñanzas del Renacimiento y la formulación urbanística azteca. La nueva ciudad continuó presentando el exótico aspecto insular que deslumbró a las huestes españolas, con su entrecruce de canales y acequias y el suave deslizar de las canoas que

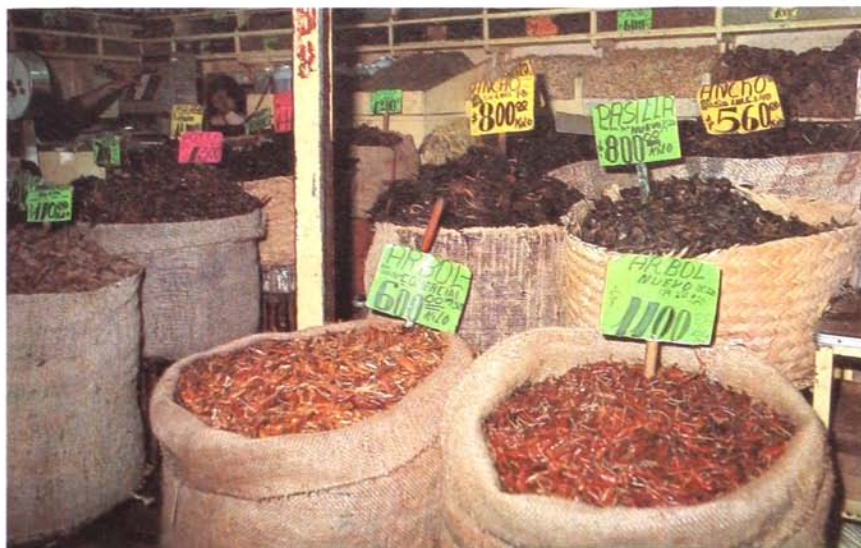
transportaban productos y agua potable. A todo ello se agregaban los ruidos levantados en «calles de tierra» y calzadas por las herraduras de los caballos, por las carretas con el chirriar de sus ruedas y por los caballeros con sus espuelas, que llevaría a nuestros abuelos indios a definir a los españoles como «los hombres que hacen ruido».

### Entrecruce de razas y crisol gastronómico

La población indígena, a pesar de la pérdida numérica que sufrió como consecuencia de la conquista militar, la imposición de la nueva cultura y el colapso de la suya propia, siguió siendo fértil, por lo que México-Tenochtitlan pronto recobró su carácter de ciudad intensamente poblada.

La población de la ciudad era heterogénea y ya en el siglo XVII se encontraban no sólo españoles e indígenas, sino también italianos, orientales (en especial chinos), hindúes, gran cantidad de negros y una diferenciación en numerosas

\* Cortés, Hernán, *Cartas de Relación*, Editorial Porrúa, México, 1950.



La gran variedad de chiles de toda la república, representa el condimento característico de la comida mexicana durante siglos (arriba)

La guayaba, fruta de grato aroma y delicioso sabor, hace las delicias de la comida mexicana, preparada en dulce, al natural o en agua fresca (abajo)

castas que daban a nuestra ciudad su sello propio. La convivencia de grupos de diferentes tradiciones que lograron asimilar los hábitos alimentarios nativos, así como enseñar y practicar los de su propia cultura, permitió que empezaran a sentirse arraigados a esta tierra.

### Mercado, llave del conocimiento de un pueblo

Nada define mejor a un pueblo que sus mercados. La capital mexicana se organizaba en buena medida a partir de sus mercados, el más importante de los cuales era el de Tlatelolco, recreado por el genio pictórico de Diego Rivera en los corredores del actual Palacio Nacional.

Hasta mediados del siglo XVI, el mercado de Tlatelolco siguió en actividad, al igual que los de sus poblados cercanos Tacuba y Coyoacán. Posteriormente, ya consolidada la estructura administrativa novohispana, la sede del mercado fue la Plaza Mayor, centro vital de la nueva ciudad tal como lo había sido en el mundo indígena. A los símbolos arquitectónicos de los mandos religioso y civil se sumaron los de la educación, con la Universidad, y los del comercio, con los portales de los mercaderes. Situada en las inmediaciones del centro de la ciudad, la plazuela de El Volador fue asiento del mercado abierto.

En el espacio de la gran plaza y controlado el «derecho de piso» por el Ayuntamiento, se estableció el mercado de manera provisoria. Du-



rante el siglo XVII sus locales fueron simples tablas, mismas que arderían en el «motín del maíz», del 8 de junio de 1692. Once años más tarde, en 1703, se construyó El Parián, un edificio funcional sin mayor valor arquitectónico, que fue el objetivo en el motín de La Acordada de 1828 y terminó por ser demolido en 1843.

A partir de entonces, el abasto se orientó en busca del área más cercana al desembarcadero de Roldán. Se escogieron los alrededores del convento de La Merced, cuya impresionante belleza barroca sería paulatinamente estrangulada con encomiendas, puestos y accesorias casi hasta las postrimerias del siglo XX.



El mercado de Tlatelolco causó admiración a los conquistadores por su orden y administración.

En la actualidad los mercados continúan teniendo, como antaño, un orden para la venta de sus productos (abajo).





### Mercados nucleares: suma de sabores

Además de los mercados de cada barrio, existían inicialmente los reservados para la población indígena; como los de San Juan, San Miguel, San Sebastián y San Pablo. Algunos, como el de San Juan, lograron consolidar un prestigio que conserva hasta nuestros días. Ya durante el Porfiriato, con el aumento de una clase económicamente poderosa, dueña de casas de campo en San Ángel y Tizapán, los mercados de estos poblados se convirtieron en abastecedores permanentes de la Ciudad de México.

Los mercados de las colonias también están considerados mercados nucleares, ya que las condiciones urbanísticas establecen, desde mediados del siglo XIX, la exigencia para cada nueva colonia de contar con su propio mercado. Aun cuando siguen todos la misma pauta, algunos han adquirido tal importancia que atraen clientela de fuera de su perímetro habitacional.

En ocasión de las fiestas del centenario de la Independencia y siguiendo modelos franceses en boga, se construyeron grandes edificios de estructura metálica destinados a mercados. Algunos de ellos se conservan, aunque con diferente uso, como el que ocupa el Cosmovital-invernadero de la ciudad de Toluca en el estado de México.

Si bien hay un patrón lógico al que se apega todo mercado estructurado, cada uno es buen espejo de la respectiva idiosincrasia. Cada producto se distribuye en una calle especialmente destinada a él: de pescados, aves, lácteos, abarrotes, carne de puerco, carne de res y la calle de las vísceras. Las verduras y las frutas casi se hermanan. Hay una sección de plantas y flores, lo que muestra la abierta predilección de los mexicanos por ellas.

### Puestos de comida: suma de saberes

La suma de infinitos saberes gastronómicos femeninos se encuentra en el área de la comida preparada: ahí la elección es sugerida por el olfato antes que por la vista.

Los vapores desprendidos del hervor de las cazuelas vidriadas, de las asépticas ollas de peltre y de los enormes y pesados peroles de aluminio anuncian como eficiente pregón sus magníficos contenidos.



Algunos edificios de estructura metálica que se construyeron para destinarlos como mercados aun se conservan, aunque con diferente uso, como el Cosmovital-invernadero de la ciudad de Toluca (arriba)

Como pueblo agrícola, el mercado nos ofrece montañas de semillas, de cereales que pasarán a ser parte de deliciosas viandas (abajo)



Las frutas, como fiesta de color para los ojos, no puede faltar en los mercados de nuestra metrópoli

¡Cocina de aromas es la cocina mexicana! Y en esto las yerberas tienen un papel importante, pues aportan los elementos básicos (aunque no sólo del arte culinario sino también de la medicina; existen mercados famosos por el conocimiento médico —así sea empírico— de sus yerberas; entre ellos están el de Sonora, el Juárez, el Abelardo L. Rodríguez y la vieja Merced).

Próximos a las hierbas se encuentran los chiquihuites colmados de tortillas y, al lado de ellos, las canastas de peneques, sopes, garnachas y chalupas, cubiertos con albas servilletas de tela. Son todos productos de maíz que se compran por unidad y sirven para la confección de complicados guisos o para constituir comidas por sí solos. Platillos de elemental pureza son los que se preparan con tortilla, que puede ser plato, cuchara y también manjar si se enrolla sobre sí misma para hacer un taco con sólo unos granos de sal.

Los tacos pueden rellenarse con todo cuanto se desee: desde un aguacate de Querétaro, negro y carnoso, de hueso pequeñito (con todo y cáscara para alivio de problemas intestinales); un poco de queso de Cotija y una rama de cilantro; algunos trozos de chicharrón, queso panela de Chalco y una rama de pápalo, hasta el relleno trigarante; aguacate, queso y jitomate; es decir, verde, blanco y rojo; y aquí las opciones podrían continuar tan largas como letanías.

Toda una tradición milenaria ampara la costumbre de cocer el maíz con su adarme de cal a

fin de obtener el nixtamal o «nixcómel», truco que hace funcionar las enzimas digestivas, como ha descubierto la bioquímica moderna.

### Frutas como joyas

A quien dude del innato sentido artístico del pueblo mexicano le conviene visitar los mercados. Comprobará el buen gusto con que están hechos los rimeros, cualquiera que sea el material y el producto que expongan, así como el barrio en que se hallen.

Abrillantadas y pulidas como joyas encontrará las frutas, los «postres que cuelgan de los árboles». Las manzanas rojas serán el contraste para destacar el amarillo de los mangos y el verde de las aterciopeladas chirimoyas o el de las oscuras anonas. Colgarán las pencas de los plátanos roatán o tabasco, de los tunos de Chiapas, de los casi redondos guineos, de los pequeños dominicos y de los largos machos, en sus insolentes tamaños.

Ingeniosos cortes descubrirán el goce del color de las carnes suaves, firmes y jugosas de las papayas, sandías y mameyes, este último el árbol consentido de fray Bartolomé de las Casas, al cual le debió, además del goce de su fruto y de su sombra, el haber usado sus hojas para escribir en ellas. Las olorosas guayabas serán vecinas de los capulines o «cerezas de la tierra», y los tejocotes quizá rodeen los chiquihuites o canastones de tunas blancas, verdes, rojas y a la



perfecta creación borgoña, rubí y negro que es la pitahaya.

### Mercado: crisol gastronómico

Algunos de los mercados nucleares y de colonia se especializan en productos para la gastronomía de las minorías étnicas libanesa, china, japonesa, judía y aun para la kosher, cuya presencia empieza a hacerse sentir; esto sin contar a la española, incorporada totalmente al gusto mexicano. Hay también mercados que importan de los diversos estados de la República sus productos más preciados, tales como el chorizo y el queso de Oaxaca (uno de los diez grandes quesos del mundo), el pescado blanco de Pátzcuaro, el queso fresco de Cotija, el sólido y consistente queso de Chihuahua, el chilorio de Sinaloa, el aguacate de Uruapan, las almejas vivas de Zihuatanejo, las langostas de Baja California, el cabrito de Coahuila, etcétera. Así, el enlace gastronómico nacional, salvo contingencias naturales, es efectivo.

### ¿La Virgen de Guadalupe o San Martín de Porres?

La piedad popular está presente en todas las fórmulas del comercio descritas. Una hornacina o una simple repisa, permanentemente iluminada



y rodeada con flores siempre frescas, sostiene a la imagen predilecta, cuajada de «milagros» con que los favorecidos expresan su agradecimiento. Las ceras y veladoras arden durante todo el tiempo que dura la jornada. En orden de menor a mayor frecuencia se venera a San Martín de Porres, el santo limeño; a San Martín Caballero, protector de los pobres; al Sagrado Corazón de Jesús, y a la Virgen de Guadalupe.

En el área gastronómica pueden verse en ocasiones bellas pinturas populares de San Pascual Bailón, al que las cocineras ruegan diciendo:

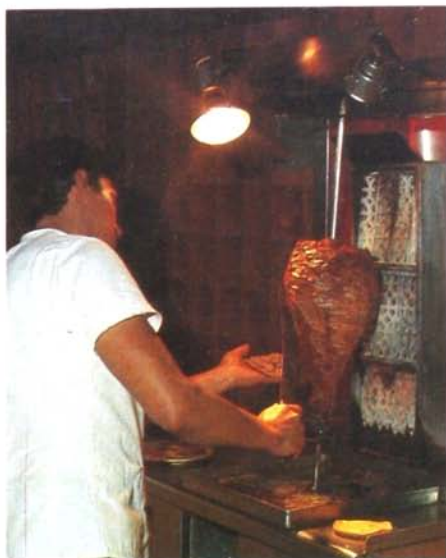
San Pascualito Bailón,  
báilame en este fogón;  
yo te pongo un milagrito  
y tú ponme la sazón.

«San Pascualito Bailón, báilame en este fogón». ... reza una oración popular de las cocineras (izquierda)

Encomienda de plátanos en la nueva Central de Abastos (derecha)

### Comida para todos: pensando en diecisiete millones

Los incrementos de la población en la Ciudad de México, en especial a partir de 1950, han propiciado la especialización del abasto masivo. Se ha fortalecido a los viejos mercados de La Lagunilla y Jamaica; el de La Viga se ha destinado a pescados y mariscos. La Merced, con su crecimiento desorbitado, se enfrenta a su desaparición inminente a partir de la construcción de la Central de Abastos en la periferia de la ciudad.



La buena mesa tradicional mexicana ha sido motivo de inspiración de los pintores de todas las épocas (arriba izquierda)

En México, como metrópoli gastronómica, se preparan platillos de inigualable sabor (abajo)

Taquitos al pastor, "tentempié" obligado del trajín urbano (derecha)

Jamaica, con su madrugador manejo cotidiano de toneladas de legumbres, verduras, granos y frutas; con sus centenares de gruesas al día, cada una con doce docenas de flores, ve amenazada su existencia desde 1985. Esperamos que sobreviva el gusto artístico para montar las pirámides de lechugas, los cerros de cebollas, las torres de pencas de nopal; arquitectura de efímera belleza con que los comerciantes exponen sus productos.

Y ojalá también sobrevivan el menudo y los huaraches de Jamaica y los moles, caldos, enchiladas y pollos de La Merced, y siga la fiesta de La Candelaria de los Patos, para que podamos regalarnos cada año con los buñuelos y los patos en pipián (platillo cuya receta es de probable filiación ixtapalpense y como se decía: «a cuyo olor las mujeres parían»).

### Nuevas y viejas respuestas

Diecisiete millones de habitantes en el área metropolitana han dado lugar a nuevas respuestas para sus necesidades de abasto alimentario: una es la creación de tiendas de autoservicio y otra

el surgimiento de tianguis con horarios y lugares prefijados. Ambas presentan ventajas e inconvenientes, aunque es de señalarse la vuelta al trato personal de comprador y vendedor que ofrecen los tianguis; en ellos renace «el marchante» y resurge el contacto humano abatido por el autoservicio. Todo un cambio psicológico individual y colectivo transcurre desde la entrega a domicilio —en canoas o a pie— de la mercancía pregonada con gracia maliciosa, hasta la compra directa y despersonalizada de nuestros días.

No importa cuán moderna sea la fórmula innovadora, en todas se come. Las tiendas de autoservicio, aunque preparan comida «para llevar», suelen tener asépticas barras para el precipitado refrigerio. Por su parte, los tianguis redescubren las recetas clásicas de la cultura del maíz: sopes, huaraches y quesadillas de sesos, de papa, de queso y de chorizo o, según la temporada, de flor de calabaza, de hongos o de cuilacoche.

El sabor y la buena sazón son secretos de las mujeres mexicanas que llevan hasta a poetas «a disfrutar las delicias de los maravillosos mercados capitalinos», como escribió Jaime Saldivar. Y es que los artistas encuentran más certeramente el verdadero sentido de fiesta del tianguis indígena: lugar para ver y ser visto, para enterarse y enterar, para comer golosamente y, por supuesto, para comprar y vender cuando se establece la comunicación; en suma, lugar para percibir confundidos los aromas de las flores, las frutas y la cocina con el «aroma del estreno», como lo imaginó López Velarde.

---

## Región pacífico sur

Esta región, integrada por los estados de Guerrero, Oaxaca y Chiapas, a pesar de incluir en su territorio diversos climas que permiten una rica variedad frutícola, de poseer un extenso litoral y, por lo tanto, riqueza marítima, al igual que zonas de fecunda agricultura o con importante ganadería bovina, ovina y caprina, es la más marginada del país.

Casi un ochenta por ciento de su población total se localiza en el medio rural, y una parte de ella está integrada por los numerosos e importantes grupos indígenas (aproximadamente treinta y uno) que habitan en regiones por lo general mal comunicadas, montañosas, semidesérticas o selváticas, a las que han sido arrojados a lo largo de cuatro siglos de acoso, despojo y explotación continua.

Esta situación se refleja desde luego en el régimen alimentario regional. Se considera que, en muy elevada proporción, la población está subalimentada, aunque hay que destacar que hacen falta más estudios sistemáticos que valoren el poder alimenticio de hierbas silvestres, insectos y otros elementos que forman parte de la dieta diaria o estacional.

No obstante, en la región se encuentran famosas tradiciones gastronómicas bien definidas —tanto indígenas como mestizas—, que por lo regular coinciden con distritos y municipios con menores niveles de marginación, como la zona de los Valles en Oaxaca. Cabe recordar que las tradiciones mestizas incluyen aquí influencias africanas y de otras procedencias.

Dado que aún están por delimitarse las áreas gastronómicas particulares de la región, se trató de utilizar para su descripción, las regionalizaciones geoeconómicas más aceptadas para cada estado; sin embargo, no fue posible seguir siempre este criterio en forma estricta, debido a factores como el tipo de información de que se dispone y a la importancia de ciertas zonas sobre otras.

La geografía gastronómica de Guerrero pudo organizarse de acuerdo con la división de seis regiones geoeconómicas que han utilizado economistas y geógrafos. La mayor o menor personalidad culinaria o riqueza de cada una destaca por sí misma.

En el caso de Oaxaca lo ideal hubiera sido presentar también el panorama de acuerdo con las ocho regiones geográfico-económicas que se manejan recientemente por los especialistas (en vez de las tradicionales siete), pero considerando que la tradición gastronómica de



En los mercados oaxaqueños de los Valles Centrales los «chiles de agua», acomodados estéticamente, son una atractiva invitación a su consumo.

los Valles es la que funciona como centro se dio preferencia, dada su versatilidad, exuberancia, calidad y equilibrio, como consecuencia de factores históricos, ecológicos y económicos, así como el hecho de que se cuenta con mayor información sobre esa zona.

Por otra parte, ante la pluralidad ambiental, étnica y cultural del estado de Oaxaca que se traduce en riqueza, pero a veces también en explicables repeticiones, se optó por tratar en forma global el resto de regiones y etnias, destacando la singularidad de algunas de ellas con ejemplos que se intentó fuesen representativos.

Algo similar se hizo con Chiapas, un estado que goza también de fama gastronómica. Se trató en primer término la zona de Los Altos que, por su aislamiento y particulares características socioeconómicas y culturales, ofrece interesantes ejemplos de persistencia de las tradiciones gastronómicas —tanto de origen español como prehispánico— entre las etnias que la habitan, pero que representa también el caso opuesto a los valles centrales oaxaqueños por su alto nivel de marginación; aquí la correlación es

diferente: entre pobreza y explotación y costumbres en la comida cotidiana. Asimismo, la cocina de otras regiones del estado de Chiapas también se expondrá conjuntamente, escogiendo sus platillos, bebidas y especialidades repositores más características.

## Guerrero

*Zona norte.* El área norte del estado, formada por una planicie y zonas montañosas, está ubicada, desde el punto de vista hidrológico, en la zona del Alto Balsas y sus afluentes, entre los que destaca el Amacuzac. En la actualidad está habitada mayoritariamente por población mestiza, aunque con fuertes antecedentes indígenas, nahuas —grupo del que aún hay representantes— y otras etnias ya desaparecidas como los chontales, matlames, mazatecos y tuxtecos.

La agricultura es la actividad económica más sobresaliente, orientada hacia el cultivo del arroz, el cacahuate, la cebolla, el chile verde, la ciruela, el frijol, el jitomate, el ajonjolí y el

maíz; estos cultivos determinan que la base de la alimentación cotidiana (sobre todo entre la población de origen indígena) sea de carácter agrícola, sustentada en tres apoyos: el maíz, el frijol y el chile.

El maíz se prepara en muy diversas formas: tortillas para el consumo diario, a veces elaboradas con manteca, azúcar o panocha; memelas y *toqueras*, éstas últimas tortillas hechas con masa de elote sazón, sin pasar por el nixtamal; «gordas» de elote sin sal, y «gorditas» con manteca y carne o frijoles.

El maíz también se consume, o bien tostado y molido (cacalopinole), sobre todo en los viajes, o sólo los granos tostados (esquites). Asimismo, se acostumbra hervir elotes negros o rojos, los cuales, después de secos, se guardan para consumirse en el curso del año.

Desde luego abundan los tamales: de elote de maíz negro con una capa de frijoles, que en ocasiones se comen con nata; rellenos con salsa verde o roja, con frijoles molidos, con azúcar o con panocha. Frecuentemente se acompañan de un jarro de atole blanco bien caliente.

También deben mencionarse las *tlaxcales*, que son tortillas de elote o *camahuac* en forma triangular, de maíz amarillo de grano fino; con éstas se puede hacer un sencillo pero sabroso bocadillo, dorándolas y acompañándolas con queso del llano de Juchimilpa y unas ramitas de *chichihuachis*, una hierba olorosa que da sabor

a diversas comidas. En otros platillos, el maíz es igualmente ingrediente indispensable, como en el pozole, muy popular en todo el estado.

La flora silvestre aporta elementos nutritivos que complementan la dieta diaria, como el papalo, la pipicha, el *chichiwatz*, el *nawikilitl*, el *chipilli* y los hongos.

Dentro de los alimentos elaborados con vegetales cultivados, cabe mencionar tubérculos como los camotes hervidos con tequesquite y un poco de anís del campo, la tamalayota cocida, la calabaza de monte, la raíz del chayote raspada y molida, los chilacayotes también cocidos o asados en ceniza y los frijoles con ciruela agria.

El cacah es una semilla que varios antiguos mexicanos usaban para preparar diferentes bebidas tanto frías como calientes.

Nanches y quajes son dos productos vegetales que pueden ser comidos en su forma natural o en diferentes preparaciones.



con *xokoyolli* (una caña silvestre) o con *xoxokoyotzin* (una frutita agria) en pueblos como Chilacachapa.

Para disfrutar de la rica variedad de verduras y frutas regionales, los mercados de Taxco e Iguala son los indicados; en este último es posible adquirir —sobre todo en septiembre y octubre— mantequilla, nata y queso «de cincho» de excelente calidad, proveniente de Chilacachapa.

En la zona de Taxco y sus alrededores se encuentran los famosos jumiles, que se recolectan en los cerros desde principios de octubre hasta enero. Los expendien también en los mercados regionales de Morelos, México, Puebla, Oaxaca y aun del Distrito Federal, en donde los exponen en canastos y jarros y los venden en paquetes o por puños.

De sabor picante y perfumado a la vez, los jumiles se pueden comer de múltiples maneras: vivos o asados en el comal, en tacos; fritos, con limón y sal, o con chile, perejil y cebolla; fritos, molidos y revueltos con chile verde, tomate o jitomate y ajo, preparación que algunos llaman «chile de jumil».

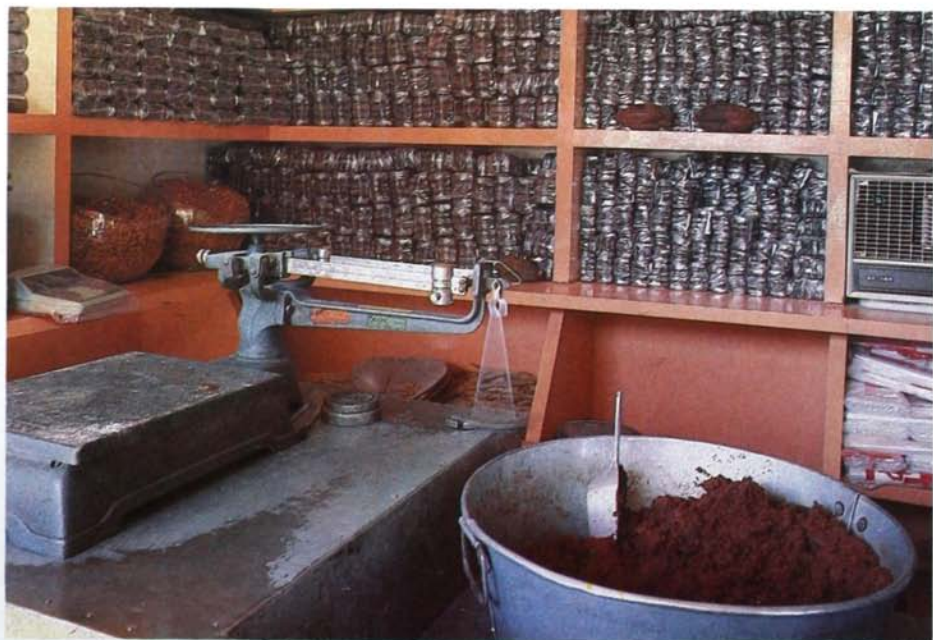
Por otro lado, integrados con el chile frito pueden ser utilizados como condimento, dando

un gusto peculiar y novedoso al almuerzo; se suelen agregar al chile con huevo o al chile con guajes o guajesquites, tortillas calientes, cecina asada y frijoles con chorizo; o bien a la comida, adicionados al arroz, al mole de olla, al guisado con carne de cerdo, al mole de res, a la cecina o al hueso de costilla de res (salada y asoleada como la cecina).

En años recientes se ha revitalizado —debido a promociones turísticas— la festividad denominada «día del jumil» o «feria del jumil» (supuestamente iniciada en 1943), que se celebra el lunes siguiente al Día de Muertos en el Cerro del Huixteco, en Taxco.

En las poblaciones de tradición indígena, cuando se come carne se prepara en caldo de verduras, en tanto que el pescado seco (puesto que el fresco no llega) se hace capeado y en caldillo, o bien hervido con cebolla y cilantro o con epazote y chile verde.

Algunas especialidades de la región hechas con carne pueden conseguirse en Iguala; de entre éstas, se destacan el huaxmole, preparado con carne maciza y costilla de puerco en una salsa espesa de chile y guajes; y el «chile de ci-ruela», de delicioso sabor, hecho con carne de



El chocolate es una de las principales bebidas de las sierras y valles oaxaqueños.





puerco, ciruelas frescas (que se recogen entre abril y junio) y chile verde serrano.

En Iguala y sus cercanías los paladares pueden darse gusto con los pichones y conejos en chileajo o fritos. La iguana suele guisarse en forma similar con resultados excelentes, aunque su carne también se usa para la preparación de exquisitos tamales.

En las ocasiones festivas nunca faltan los moles rojo o verde, este último hecho con semillas de calabaza pipiana, con pollo o guajolote, y las huilotas o huilomes, que se comen en *tlemolli*; la barbacoa de chivo o de puerco y los tamales «nejos», que se hacen del maíz que les da su nombre; se cuecen con ceniza y mayor cantidad de cal que la usual, así como también durante más tiempo.

Para las fiestas se preparan además otros tamales especiales, de antigua prosapia, como los llamados *kwoneshtli* y los de capulín; o los muy populares de los Días de Muertos en Chilacachapa, compuestos de frijol (*tamalli ikayel*) y de nejo (*kwahnejitli*). Estos últimos presentan en su interior un tono amarillo-rojizo, porque en lugar de frijol contienen pétalos de la flor *xuchipalli*; sirven para acompañar el mole verde de pollo, el único que se hace en esa festividad.

Por lo que a panes se refiere, han sido registrados —sobre todo en fiestas, como las patrias en Noxtepec— el blanco en forma de telera y otros como las «rayadas», los «huesitos» y las «encaladas», y uno de inusitado nombre: «ataranta-cuzcos» (de forma cuadrada, que se considera corriente a pesar de ser también llamado «fino»). Antiguamente, en el poblado de Noxtepec, sus habitantes acostumbraban llevar en el ala del sombrero los panes que habían comprado.



Para los Días de Muertos se encuentran variedades locales de pan, como los zoomorfos y antropomorfos de la ya citada Chilacachapa, al lado de los «tlaxcalitos», que son gorditas de maíz fresco, molido y cernido, propias de este lugar y de Cocula, en donde también encontramos las hojaldras de forma circular.

En materia de bebidas regionales hay que citar, entre las no alcohólicas, el chocolate y los atoles de diferentes clases, como el de azúcar o panocha, el de aguamiel (con granos enteros de maíz), los de ciruela, calabaza, cáscara de cacao tostada y molida, el de arroz, y otros como el que se administra a las parturientas, conocido como chileatole, o los denominados en náhuatl atole de *ayotli* y atole *yelotlayel*.

El pulque, el charape (que se prepara fermentando el pulque con agua de panocha) y la chicha (también fermentada a partir del pulque,

Entre los platillos que pueden ser elaborados con maíz, los tamales en Chiapas se destacan por su extraordinaria variedad

En el campesino indígena de los Altos de Chiapas, puede llevar fácilmente la materia básica para su almuerzo en la milpa o para los viajes en forma de una bola de masa, que después deslíe y le permite preparar su pozol.



Dentro de la gran variedad de las tortillas oaxaqueñas, no pueden ser ignorados los totopos, que se comen en diversas zonas del estado

con especias y cebada o arroz y panocha) son tres de las principales bebidas tradicionales con efectos embriagantes que se consumen en la zona.

Entre los dulces que se expenden en ferias y fiestas locales deben mencionarse el jamoncillo de pepita de calabaza, los panes de alegría y la palanqueta de cacahuate con miel de cajón y de panocha. A éstos hay que añadir los de calabaza y de ciruela que se elaboran en las casas para la celebración de Todos Santos.

*Tierra Caliente.* Junto con Michoacán y México, Guerrero ocupa la región conocida como Tierra Caliente, la que —como su nombre lo indica— se caracteriza por su riguroso clima.

La porción correspondiente a Guerrero está constituida por una sección montañosa y otra de tierras planas. Está surcada por el río Balsas y sus numerosos afluentes, pero en general se trata de una zona semiárida, aunque las grandes obras de riego que se han llevado a cabo recientemente alterarán sin duda esta condición.

En tiempos prehispánicos y aun recientes estuvo poblada principalmente por purépechas, cuitlatecos y nahuas, cuya influencia cultural se percibe hasta nuestros días en los vocablos que se usan para designar diversos rasgos culturales, entre ellos algunos de sus ingredientes y platillos.

Eminentemente rural, su principal cultivo es el ajonjolí, al que le siguen en orden de impor-

tancia: el maíz, el cacahuate, el frijol y el arroz.

Con maíz se elaboran algunos de los más populares platillos de la región, como las toqueras o toqueres ya descritos. La manera más frecuente de hacerlas en estos rumbos es moler el elote, agregarle manteca, queso y sal, formar las gorditas y cocerlas en el comal. También se preparan los ya conocidos tamales nejos y los uchepos, tamales de forma discoidal o triangular, de elote con sal, que se comen con jocoque mezclado con salsa verde.

En el día de Todos Santos, los pueblos se ven invadidos por el aroma de las gordas de harina de maíz y manteca, que se ofrendarán y se consumirán al lado del pan, las frutas y diversos guisos.

Asimismo, dicho grano entra en la preparación de otros guisos como el pozole (que es rojo) y los denominados huitoles, que son elotes cocidos y guisados con chile.

Entre los vegetales obtenidos mediante la recolección pueden mencionarse el chipil, la verdolaga y el quelite, así como la *sánchicua*; ésta es parecida al epazote y se puede preparar de dos maneras, o hervida con sal y servida como ensalada, agregándole cebolla, chile serrano en rodajas y limón, o bien elaborando un caldo con sus cogollitos. Y, hablando de caldos, otro que es también muy apreciado es el llamado «de la Virgen», cuyo ingrediente básico son los jilotes.

En la dieta cotidiana de esta población también son frecuentes comidas como el «aporrado», que se hace con trozos de cecina frita y revuelta con huevos en un caldillo que se condimenta con cilantro, comino y ajo; la chanfaina, platillo preparado con vísceras frescas de res o de puerco guisadas en adobo o en caldo; y las «combas», alubias pintas con epazote, calabazas pipianas horneadas y queso asadero.

Eventualmente, el menú puede variar si algún miembro de la familia cobra una pieza por medio de la caza. Sea armadillo, iguana, conejo, venado, chachalaca, huilota, perdiz o codorniz, se guisa conforme a los cánones tradicionales de la zona.

Para la merienda, si las personas cuentan con ciertos recursos económicos, pueden satisfacer su gusto con chocolate, acompañado del clásico pan «de baqueta» de Tlapehuala. Pero si la ocasión es festiva, hacen su aparición la chimpa (el mole verde), con los imprescindibles tamales nejos; la barbacoa de chivo, regionalmente conocida como birria; el pollo «en especie» y los frijoles con chicharrón o los «puercos», que se frien con chorizo y queso.

Entre los dulces destacan la *chumata*, que se prepara con leche caliente, a la que se agregan ciruelas cocidas y panocha o azúcar; la capirotada, elaborada con pan «de baqueta» rebanado y tostado en el comal, que se endulza con miel de panocha y se sirve con queso y canela, siendo propia de la Semana Santa; las gorditas de cuajada, hechas de harina de maíz y panocha; los totopos dulces; las «cajitas» de Teloloapan, que es pan de harina de maíz; la leche dura, las bolas de menta y la *manácata*, calabaza tamalayota cocida con maíz entero o molido, panocha y anís.

Por lo que se refiere a las bebidas deben mencionarse los atoles, que pueden ser blancos, de ciruela o de pinole; el chocolate solo o preparado, ya sea con leche y alcohol («chorreada») o bien con agua o con canela y alcohol («caliente»); y el mezcal, solo o «curado» con vinagre, chile verde, cebolla, jitomate y queso, en cuyo caso se le nombra «torito». Uno de los mezcales más renombrados es el «Zihuaquío», que lleva el nombre del lugar donde se produce. Otras bebidas que hacen su aparición en las fiestas particulares o comunales son el «resacado» y las «hojas».

**Costa Grande.** La región conocida como Costa Grande se inicia en el puerto de Acapulco y se prolonga hasta la desembocadura del río



Balsas. Topográficamente hablando se divide en dos áreas: la costera y la montañosa, y está surcada por diversos ríos, entre los que destaca el Balsas, el Petatlán, el de Ixtapa, el de la Unión, el de San Jerónimo y el Atoyac.

Sus principales actividades económicas son la agricultura y la ganadería; los cultivos básicos son el ajonjolí, la copra, el café y el maíz.

La población, esencialmente mestiza, se alimenta en un alto porcentaje —como es de suponerse— con productos del mar: mariscos, crustáceos y pescados, fritos o en caldo. Los predilectos entre estos últimos son el «cuatete», el bobo, el robalo, la trucha, el pargo y la huevina, así como —en tiempos de lluvias— los crios de sus hueveras, que se comen fritos y se conocen como *pusumiche* (o *musulmiche*).

En San Cristóbal de las Casas, Chiapas, sus habitantes o visitantes golosos tienen a su disposición una amplia gama de panes dulces.

Lugar primordial en la mesa Oaxaqueña ocupa el pan «de yema» y el «resobado» (abajo)



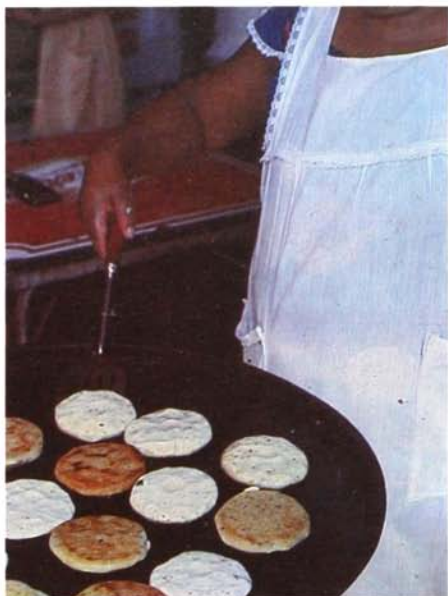
Como en otras partes del país, las «gorditas» son una de las formas populares de aprovechar el maíz nixtamalizado.

En las ramadas playeras se han popularizado entre los turistas las «tallas», pescados (huachinango, mero, robalo) que son partidos por el lomo, extendidos sobre varas y expuestos a las brasas, como se estila en Zihuatanejo; o bien con la variante de Ixtapa consistente en adobarlos con salsa de tomate verde.

En el mercado de Zihuatanejo diariamente pueden saborearse las especialidades locales como el chivito (un tipo de barbacoa hecha sobre el fogón y no en horno subterráneo) y la rellena de puerco, que se acompaña con los imprescindibles nejos. Desde luego, también se encuentran el pozole rojo y verde (de pepita de calabaza), común en otras partes del estado, el caldo de camarón y de cangrejo y los antojitos, entre los que destacan las «picadas».

La nómina gastronómica de la Costa Grande también incluye el caldo fresco o cocido; la iguana y el jabali, guisados en chile verde o rojo; la «morisqueta», también conocida con el malayo nombre de *zambaripao* (esta influencia cultural es importante en la región), que no es sino arroz blanco hervido revuelto con frijoles negros también hervidos; el «aporreadillo» (similar al ya mencionado «aporreado») y la carne de cerdo enchilada; la chanfaina; el plátano *comunque* remolido; los frijoles guisados con cayacos, y el «frito», o sea el mamón, un caldo con chile y jitomate.

En las fiestas se ofrece el mole rojo o la barbacoa, pero descuella el relleno; sea lechón o lechoncillo, que se debe procurar que no tenga



mucha grasa, se abre en canal, se le quitan las vísceras y la cabeza, se rellena con piña, plátano macho, papa, zanahoria y se adereza con clavo, comino, chile y vinagre; envuelto en hojas de plátano o de almendra se hornea en horno de pan, con un exquisito resultado.

Otros platillos de fiesta son el pozole de carne de cotorra en la sierra de Atoyac y, en toda la región, los «nacatamales», que son tamales de carne de puerco con chile, envueltos en hojas de plátano, y los ya varias veces mencionados nejos para Todos Santos, que acompañan la carne de puerco.

En materia de dulces destacan el bocadillo de coco endulzado con piloncillo o panocha, el de mango verde, el de ciruela y el arroz con leche y panocha.

Entre las bebidas se distinguen los atoles (de arroz, el champurrado y el atole blanco con piloncillo), el aromático café de la sierra de Atoyac y la tuba, una especie de aguamiel que se extrae del cogollo de la palma del coco y que puede ser embriagante cuando se fermenta.

**Zona Central.** La zona central presenta un terreno muy accidentado por estar surcada por la Sierra Madre del Sur; sus eminencias montañosas más altas (no sólo de esta zona, sino de todo el estado) son los cerros Teotepac y Tlacotepec. Simultáneamente, cuenta con fértiles valles y con un clima templado y semicálido.

En la actualidad su población es básicamente mestiza, pero conserva en algunos de sus municipios grupos importantes de habla náhuatl.

Las cifras relativas a sus actividades económicas indican que la agricultura es la más importante; entre sus cultivos destacan, después del maíz, el jitomate, el frijol, el chile verde, el mango, el limón, la cebolla, el cacahuete y la ciruela.

En la dieta diaria de esta zona, como en otras del estado, ocupan un lugar sobresaliente los diferentes tipos de hierbas que se recolectan, tales como las verdolagas, las flores de colorín, los chepiles, la pipitza y el pápalo, el pie de pájaro, el hiepazorro y el huaquelite; son también importantes ciertas partes de otras plantas silvestres como el corazón de las palmitas, del «matón» o del *soyamiche*, los retoños tiernos del otate y los tallos agrios del *xucuyul* (crudos o cocidos).

Entre las plantas cultivadas el maíz tiene la primacía sobre todas —en las poblaciones indígenas desde luego—, y se le emplea de muy diversas formas, ya sea para tortillas o memelas, que se comen simplemente con sal y chile; o para topos, *tlascalecamahua* (como las de Xochipala) y gorditas con manteca o frijoles; con él se hacen también los tamales cotidianos de ejote, de

elote o de panocha; de carne de puerco y chile; de elote de maíz negro, molido con frijoles, usuales en Xochipala; o los de fiesta como el *soyatamal* y el *cuahnextamal* de Tlamacazapa; el *nacatamal*, de amplia difusión; los de frijoles, propios para bodas; los nejos, que se sirven después de los cultivos, el Domingo de Pascua y en Todos Santos; y los llamados «ojoncitos» o «de borrego», característicos de Tlamacazapa durante los días dedicados a los muertos.

También con maíz se preparan los antojitos (como las famosísimas y exquisitas chalupas chilapeñas), otros guisados más completos y dulces como los que serán descritos adelante.

Cabe mencionar dos platillos populares que se preparan con productos vegetales: el primero es el *ayomole* o *ayamole*, cuya base es la calabaza pipiana (su parte blanda y sus semillas enteras y frescas) y que se condimenta con epazote, chile seco o verde y limón; el segundo lo constituyen los sencillos pero clásicos frijoles con epazote.

Como en muchas regiones del país, en esta subregión del estado de Guerrero la dieta se complementa con la ingestión de insectos, verdaderas delicadezas para los paladares inicia-



Las «gorditas» con manteca y requesón es uno de los antojitos predilectos en diversas zonas del estado de Guerrero.



De los insectos comestibles — tradición alimenticia prehispánica — ninguno tan popular tan popular como los chapulines (izquierda)

La cecina es una de las principales formas como se consume carne en la región (derecha)

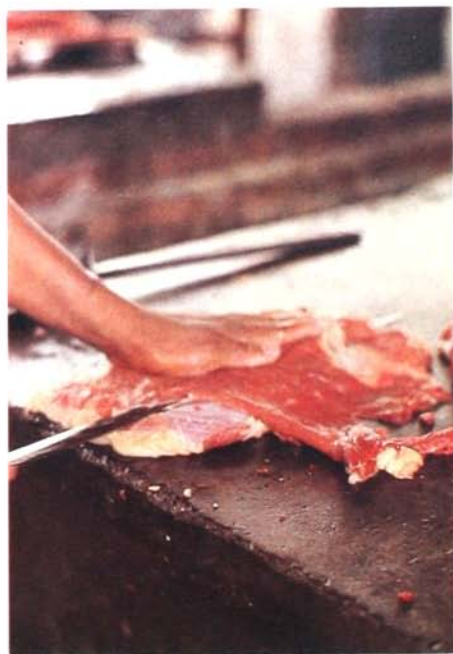
dos, amén de sus cualidades proteínicas. Entre ellos deben citarse los ya descritos jumiles, los chapulines y los gusanos de nopal.

Los platillos del centro de Guerrero, en cuya composición entra la carne (ya sea de res, cerdo, carnero, chivo o de aves) se consignan a continuación por la carne seca para la elaboración de los caldos.

El *clemole*, hecho con carne de res, es un caldo rojo preparado con ejotes, elotes partidos, chayotes y se acompaña con la antes descrita «morisqueta».

El *chilatequile*, se prepara con carne de pollo o carne de res para cocido, carne seca y espinazo de puerco; se complementa con ejotes, elotes partidos y calabacitas picadas, y se sazona con una salsa preparada con tomate y chiles ancho y guajillo. Ya servido, se le agregan cebolla cruda picada y jugo de lima agria. También suele acompañarse con «morisqueta».

En tiempo de cosecha de elotes, se hace un caldo llamado *elopozole*, que se acostumbra comer al mediodía. En su preparación son elementos básicos las calabacitas tiernas, los elotes



rebanados y el epazote o el *tlatlahuacate* (como se acostumbra en Chilapa, por ejemplo, en donde también se condimenta con anís); a veces contiene carne de puerco, de pollo o ambas; la salsa se hace con chile guajillo. Se acompaña con jugo de limón.

El entomatado es también del gusto de los chilapeños y de otros habitantes del centro, para éste se requiere carne de puerco, tomates de cáscara, chiles verdes y recaudo que incluye pimienta, clavo, ajo, cebolla, canela y sal. Con el espinazo del cerdo se prepara otro popular platillo que necesita para su elaboración calabazas, ejotes, epazote y chile rojo.

Y, desde luego, no puede dejar de mencionarse el pozole, que es considerado por muchos el platillo más representativo del estado. Entre sus variedades destacan el verde y el blanco; el primero se elabora con semillas de calabaza, hoja de *axoxco* («lengua de vaca»), tomates y chiles verdes, y es propio de los jueves al mediodía; el blanco, por su parte, se acostumbra los miércoles y sábados por la noche y los domingos en la mañana. En algunas pozolerías, de Chilpancingo por lo menos, al imprescindible mezcal que precede al pozole puede acompa-

ñarsele con chiles «capones» (cuaresmeños, cocidos y rellenos con cebolla en vinagre y queso blanco desmoronado) y semillas de calabaza, como botanas. El pozole se complementa con chicharrón, aguacate y desde luego cebolla —que puede ser preparada con limón, orégano y chile piquín en polvo (en el caso del blanco)—, e incluso con huevos crudos y sardina, y se acompaña con tostadas o «doradas». Este guiso, como puede advertirse, constituye un platillo muy completo.

Otras variantes del pozole son el de frijol o aporo (de Acatlán y Chilapa), el de elote tierno (con calabaza y chile) y el de dulce (*elozintli*), también de Acatlán.

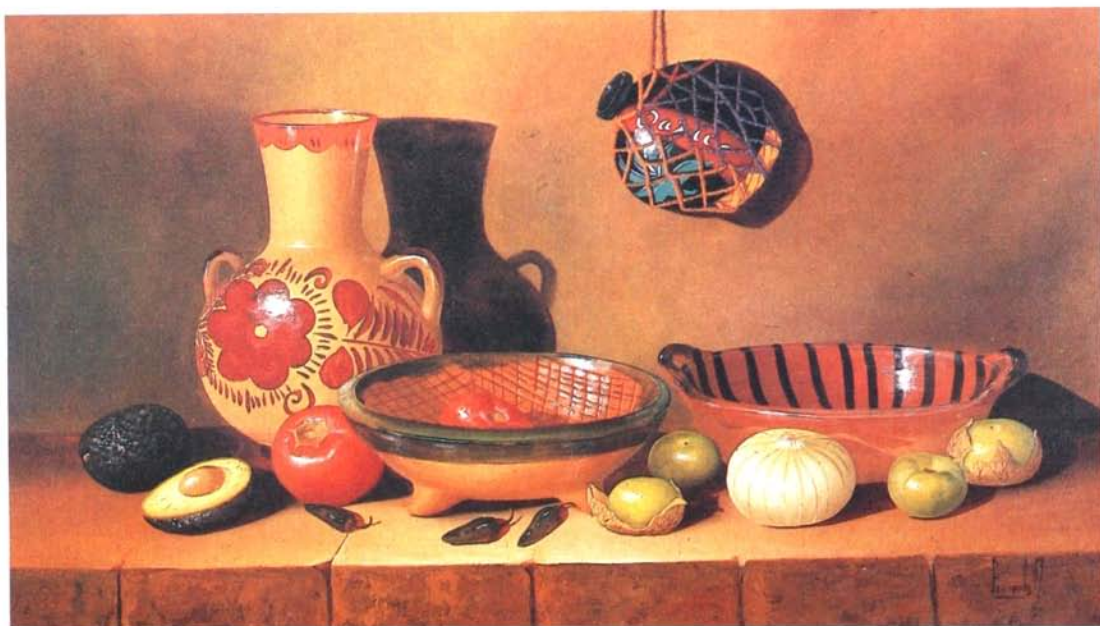
El «frijol de arriero» es otro platillo que no puede omitirse; consiste en un caldo con espinazo de puerco o cecina y frijol colorado o canario, condimentado con epazote, chile verde, cebolla y limón. El asado es un platillo propio también de esta zona, se hace con costilla de res y se frie con clavo, pimienta, comino, ajo y cebolla molidos (preparación conocida como recaudo); posteriormente se le agregan trocitos de papa y hojas de laurel.

En las festividades asociadas a los momentos críticos del ciclo vital, las comidas ocupan un lugar de importancia. Así, en los matrimonios se acostumbra el mole de guajolote entre la población indígena y el «fiambre» entre la mestiza. Este último se prepara con diversas carnes: lomo mechado de res, patas de puerco a la vinagreta, costilla de res en asado, pollo y chorizo frito, frijoles guisados con chorizo y queso espolvoreado. Para adornarlo se emplean hojas de lechuga, aceitunas, rábanos, pedazos de tortillas doradas, papas fritas y chiles en vinagre. Este platillo también suele servirse con la época navideña o en otras grandes fechas festivas.

Como ocurre en diversas partes del país, los diferentes ritos funerarios también son acompañados de comidas especiales. Es costumbre comer carne en los velorios, aunque el consumo de ésta puede ser escaso cotidianamente. Uno de los platillos frecuentes es el mole de pimienta (que también suele ofrecerse en otras ocasiones); este mole se hace con carne de puerco, guajolote o pollo, y los ingredientes básicos para el adobo son: chile guajillo, tomate, pimienta, ajonjolí, clavo, canela, ajo, cebolla y semillas



En toda la región la cecina de res o tasajo (fresco, oreado o seco) goza de gran aceptación entre sus habitantes.



El barro, tradicional en el estado de Oaxaca para la elaboración de utensilios de cocina, no puede faltar en las mesas de la región

tostadas. En algunas de sus variantes se agregan tortas de camarón, de papa o de «pitos» (flores de colorín).

Otro platillo también asociado a estos ritos es el conocido como *tlatonile*, propio para la ofrenda del Día de Muertos. Es una variante del mole verde, cuyos elementos son la pepita, los chiles verdes, los tomates y las hojas de *asochoc* (o de «liebre»), de epazote y de *tlaniapan*; se utiliza la carne maciza y el espinazo de puerco, o bien pollo, y se adorna con rodajas de cebolla y lima agria. Se acompaña con tamales nejos o de frijol.

En el terreno de las bebidas no alcohólicas, las tradicionales son: el atole, que puede ser blanco o champurrado, de piña o de arroz con leche; las infusiones entre las que destacan la de toronjil, la de limón y la de naranja, que llaman «de caldo».

Por lo que se refiere a las de contenido alcohólico, es famoso el mezcal, bien sea solo (a veces acompañado con trocitos de *tlaniapa*, como botana) o curado en sus tres principales variantes: con chile verde, chile rojo seco, cebolla y sal, conocido como «torito»; con hierba de manrubio, canela, pasas, caña, jugo de naranja agria (regionalmente denominada *cajel*) y azúcar; y finalmente el de «pechuga» que, como su nombre lo indica, se «cura» con pechuga de pollo.

También se consumen el anís, que se prepara con esencia de anís, agua y alcohol, y los vinos

tintos regionales que se producen en Huitzoco. Otras bebidas de fama local son el chilote, elaborado con caña de azúcar, el chiotte (especie de tepache), el aguardiente, y el pulque y la chicha ya mencionados para la zona norte del estado.

En cuanto a dulces se refiere, hay que citar los que se elaboran con calabaza y chilacayote, a los cuales se le añade panela.

El maíz, como se decía anteriormente, también es aprovechado para confeccionar dulces. Así, puede ser preparado en forma similar a la que se requiere para el pozole, aunque sin carne y endulzado con panocha; los elotes pueden servir para hacer tortas, agregando queso o nata y panocha; también con el elote (pero sazón), molido con yemas de huevo, manteca, carbonato y panocha se hacen las memelitas de camahua, que son triangulares o en forma de estrella. Finalmente, con harina de maíz, azúcar y canela se preparan las memelitas de horno.

Otros postres que también gozan de la predilección de los habitantes de la región son los que se elaboran en forma de conservas de frutas tales como mango, tejocote, calabaza, camote, plátano manzano verde y cáscara de toronja, entre muchos, todos los cuales tienen como ingrediente imprescindible la panocha.

El «ponte duro» de garbanzo y panocha, el «bien me sabes», el bocadillo de coco y las torrejas son algunos de los dulces que también deleitan el paladar de los guerrerenses que habitan el área central de su entidad.





Por último, no puede dejar de mencionarse en el terreno de la repostería las empanadas de camote de Tixtla, Chilapa y Chilpancingo, así como la «fruta de horno» de este último lugar.

**La Montaña.** Por lo accidentado de su geografía, el aislamiento, la falta de comunicaciones y la explotación socioeconómica a la que se han visto sujetos sus habitantes, La Montaña es la zona más pobre del estado.

El más alto porcentaje de la población es indígena: mixteca, nahua y tlapaneca; en su mayor parte se dedica a la agricultura y a la artesanía, así como a una mínima explotación de la crianza de ganado ovino y caprino. La actividad agrícola gira en torno al cultivo de maíz, frijol y chile, aunque existen áreas con terrenos de riego —en su mayoría de propiedad privada— en las cuales se suman a los cultivos mencionados los de arroz, café, jitomate, cacahuete, caña de azúcar, sandía y plátano.

Entre la población indígena, el régimen alimenticio se basa en el consumo del maíz, el frijol y el chile. Por lo general hace sólo dos comidas al día (a diferencia de la mestiza, que efectúa tres): un desayuno entre las ocho y nueve de la mañana, compuesto básicamente por tortillas acompañadas con chile y sal, y una comida principal alrededor de las cinco de la tarde, que se integra también con tortillas, salsa de chile y frijoles.

Las distintas épocas del año determinan las formas diversas como se consume y prepara el

maíz así como los productos que lo acompañan. En la época de secas se comen tortillas con frijol común o con ayocotes, huajes, chilacayotes y calabazas o huevos de gallina; para las largas jornadas se reservan los totopos. Al arribar la temporada de lluvias el maíz empieza a escasear, razón por la cual la masa se revuelve con plátanos verdes para elaborar las tortillas. Durante esta estación, aprovechan también diversas hierbas silvestres que recolectan (muchas de las cuales pueden adquirirse en los mercados de Chilapa y Tlapa); éstas están genéricamente consideradas como quelites y entre ellas se cuentan los chipiles, las verdolagas, los halaches y la hierbamora. Entre los productos de la recolección se cuentan también los sabrosos y nutritivos hongos. El consumo del frijol, por su parte, también está determinado por la época en que se cosecha, la cual se prolonga sólo por tres o cuatro meses.

En los pueblos de La Montaña, la dieta se complementa (como en muchos sitios del país) con la ingestión de insectos de probado valor proteínico, entre ellos las «chicatanas» (o *tuntoco* en mixteco, un tipo de hormiga) y los chapulines, entre otros; éstos se preparan en diversas formas, como la salsa o el caldo de chicatana. Asimismo, las ranas y los pescados de río tienen su lugar entre las delicias gastronómicas montañesas. El consumo de carne se reserva para las celebraciones familiares y las festividades religiosas.

Todos santos es fiesta de comer para las ánimas y para los humanos, de allí la imprescindible presencia de comidas y bebidas en las ofrendas (izquierda)

Las chalupitas chilapeñas son un antojito típico de Tecuanapa (derecha)



Entre los reptiles comestibles de origen prehispánico, la iguana sigue siendo uno de los predilectos en la región (arriba)

El «aporreadillo» o «aporreado» es un rico platillo que se ofrece en la Tierra Caliente, Costa Grande, Costa Chica y otras zonas de Guerrero (abajo)



En la cabecera municipal de Tlapa y en otros pueblos pertenecientes al municipio y aun a la zona, se han registrado platillos comunes a otras áreas del estado; entre ellos están el huaxmole, el conejo (ya sea enchilado o adobado), el guajolote (también enchilado o en mole), el «frijol de arriero», el tamal de frijol y el nejo, aunque a veces con variaciones. Pero además hay otros que son peculiares como el chileajo, el mole de Tlapa, los huevos tirados, el pipián de pipi o de paloma; también el chilate, para el que pueden emplearse tanto la iguana como el chivo, el pollo o la res, siempre en un caldillo de chile rojo.

La carne de puerco se destina al consabido pozole y para rellenar tamales; en tanto que las vísceras de res o las de chivo (picadas y mezcladas con la sangre), las cabezas (con todo y sesos) y las patas se convierten en barbacoa.

La calabaza y el chilacayote son dos cucurbitáceas que, revueltas con panela, se convierten en dulces típicos regionales.

Entre las bebidas tradicionales no alcohólicas deben citarse el atole de ciruela, el blanco y el «de venado». El aguardiente de caña, el mezcal, la chicha, el *chilote* y el *chite* de Atlixac (preparado con maíz tostado y jugo de caña), son las preferidas entre las de contenido alcohólico.

Los bautizos, matrimonios y velorios son ocasiones para que tanto la comida como la bebida se ofrezcan en forma generosa y ostensible, con un alto contenido simbólico. Lo mismo ocurre en algunas de las fiestas más importantes del ciclo anual, como las de marzo y abril (algunas de fecha fija, como las dedicadas a San Marcos los días 24 y 25 de abril, y otras variadas) y la del 3 de mayo (la Santa Cruz), que

constituyen, dentro de la religión tradicional, ceremonias propiciatorias para la lluvia. O en las que se efectúan durante los meses de septiembre y octubre para agradecer las buenas cosechas. En todas ellas hay sacrificios de aves y de ganado caprino así como preparación de platillos especiales hechos con carne que acompañan a los alimentos preparados con maíz, a los frijoles y al aguardiente. Y aun dulces preparados con semillas de «alegría», de gran valor religioso desde tiempos prehispánicos (por ejemplo, en Olinalá).

Todos Santos es una de las festividades de mayor importancia ritual y económica en La Montaña, como en muchas regiones del país; la abundancia de comidas especiales es uno de los indicadores de tal carácter. Aunque hay variaciones de lugar a lugar, no pueden estar ausentes los tamales de diferente tipo, como los *xatos* del municipio de Tlapa, que se preparan con harina de maíz y manteca y se endulzan con piloncillo. Tampoco faltan el pipián, el mole de guajolote, el cabrito, el pescado seco; los dulces, como los de calabaza del municipio de Huamuxtitlán; los panes y las galletas dulces, decoradas con azúcar teñida de rojo, antropomorfas, zoomorfas, fitomorfas y mitomorfas, muy difundidas en el Distrito de Álvarez y, desde luego, el abundante aguardiente.

Estas comidas y bebidas, o bien son colocadas en los altares domésticos, o llevadas al panteón y posteriormente repartidas entre familiares, compadres y amigos para ser consumidas.

*Costa Chica.* Desde Acapulco hasta la frontera con el estado de Oaxaca (aunque la rebasa) se encuentra la región conocida como Costa Chica, limitada al norte por la Sierra Madre del Sur y hacia el sur por las playas del Océano Pacífico. El clima que predomina en la zona montañosa es el templado lluvioso, en tanto que el tropical lluvioso es propio de la planicie costera. Múltiples ríos y arroyos la surcan, entre los que destacan el Papagayo, el Marquelia, el Quetzala y el Santa Catarina.

Esta zona estuvo poblada desde tiempos prehispánicos por diversos grupos, algunos de ellos ya desaparecidos, como el ayacasteca, el quahuíteca y otros desconocidos. En la actualidad esta zona es de una gran complejidad étnica, ya que coexisten grupos indígenas —tlapanecos, mixtecos, nahuas y amuzgos— con otros grupos descendientes de los esclavos africanos y mestizos, que son los mayoritarios y los que detentan el poder económico y político.



Por la importancia que desde la época colonial tuvieron algunos puntos del extenso litoral, como sitios de desembarco e intercambio con el Oriente y posteriormente con Suramérica, la zona también ha recibido influencia china, filipina, chilena y peruana, entre las principales.

Ya que las poblaciones en esta zona son eminentemente rurales, la actividad se concentra en la agricultura y en la ganadería, de acuerdo con su posición en las relaciones de producción; los principales cultivos regionales son maíz, copra, ajonjolí, mango, jamaica y frijol, aunque también producen arroz, chile y limón. Sin embargo, la pesca es también otra de las actividades importantes de la zona. Por su parte, la actividad industrial es mínima y, en relación con la ali-

Desde la época prehispánica las aves son muy estimadas para usos tanto rituales como alimenticios, entre ellas, la codorniz (arriba y abajo).



El pozole es un platillo tradicional que comparten varios estados de la república, sin embargo, el guerrerense se distingue por constituir una comida realmente completa.

mentación, se reduce a la elaboración de piloncillo y a la destilación de aguardiente.

Al igual que en otras áreas del estado, entre la población indígena, como en general entre la de escasos recursos (ya sea negra o mestiza), la dieta básica se integra con el maíz, el frijol y el chile. El primero es preparado en forma de tortilla, de memela (cuando está en sazón), de totopo, de «tiza» o «ticazo» (famosos son, por ejemplo, los de La Soledad, que se consiguen en el mercado dominical de Ometepec), o utilizado en el popular pozole, como se acostumbra en el antiguo Acapulco, debidamente condimentado con orégano, cebolla arribeña picada menudamente, chile cascabel molido y chile verde mirasol. Se afirma que el pozole en la Costa es menos indigesto porque su preparación no es tan complicada.

Desde luego, también se come el elote hervido, asado o en atole, que puede ser blanco o de dulce, aunque no hay que olvidar el de mango, el de ciruela, el de arroz con leche y el de leche de coco. Complemento indispensable del atole son los tamales con sus numerosas variedades: de hoja, cernidos, de manteca, de arroz, de pollo, nejos, de calabaza (como los de Cochoapa), de carne de puerco, de chile, y los conocidos en Acapulco, hace ya años, como «acedos» y «hervidos». En Ometepec, y sitios aledaños, es posible deleitarse con algunas otras variantes más, como los tamales de carne de puerco en adobo envueltos en hojas de plátano, los de bola, hechos de masa con mazamorra (migajas de chicharrón) y, finalmente, los de elote, también con mazamorra. Mención especial requiere el nacatamal,

de laborioso cocimiento, que se vende envuelto en hojas de plátano. Los tamales, además de elaborarse para consumo casero, se venden en los mercados o, por las noches, en puestos callejeros.

Por lo que al frijol se refiere, en la zona de Cuajinicuilapa es muy apreciado el de color negro en sus cuatro variedades locales: el llamado «de rienda», que se come con ejotes; el «zanate», que se combina con panela; el «chaparro», y el «de vara». En la costa, un guiso muy común es el *apozonque*, que en otras partes se conoce como «frijoles de olla».

La fama del chile costeño rebasa sus límites regionales, ya que es un producto buscado con frecuencia en los mercados y en las ferias para ser llevado a otras áreas del propio estado y fuera de él. En Cuajinicuilapa se distinguen dos tipos de este condimento: el *chiltepe*, también llamado colorado, y el *bojo* —fofo—, que se usa principalmente para preparar moles y se caracteriza por sus escasas semillas y por ser poco picante.

Entre las poblaciones indígenas (amuzga, por ejemplo) y negra, la calabaza es otro de los vegetales cultivados de importancia, tanto la de cáscara dura, llamada pipiana, como la blanda o «colorada». Los amuzgos también siembran caña de azúcar —su principal cosecha comercial— y, en menores cantidades, jitomate, café, cacao y arroz (aunque este último cultivo es más frecuente entre los mestizos).

El costeño (sobre todo el indígena y el negro) también integra a su dieta hierbas silvestres como «bledos» (quelites), verdolagas, chipiles, huau-

zontles y papaloquelites, así como flores silvestres y diversos tipos de hongos entre los que destacan el de casahuate, el «cara-oreja de palo» y el huitlacoche.

La naturaleza también es pródiga en frutos; ofrece, asimismo, diversos tubérculos, producto de las palmas, matas y bejucos.

Entre los grupos indígenas, la caza y la pesca proporcionan animales que complementan la dieta habitual. Así, los amuzgos cazan algunos pájaros, mapaches, jabalíes, conejos, venados, ciertas especies de gato salvaje, iguanas y armadillos.

Los negros también enriquecen su alimentación en forma semejante, además de consumir insectos, batracios, huevos y carne de tortuga, alimentos de origen lacustre como los «blanquillos» (un tipo de charales) o los «popoyotes» (peces obtenidos de los charcos), al igual que cangrejos, caracoles y peces marinos o de río.

Mediante el testimonio de algunos escritores costumbristas, se sabe que en tiempos pasados existía en Acapulco una gran variedad de peces utilizados para la alimentación de aquellos habitantes. Algunos de ellos aún se consumen en la actualidad, destacándose los siguientes: el agujón, ideal —se dice— para el «caldo largo»; la sierra, para la elaboración del ceviche, herencia oriental; la sardina y el silió, que hacen el deleite de los pescadores; los camarones para

el afamado caldo; el ojetón, que es una delicia frito, y guisado con jitomate y chile se le conoce como «cocinero»; la mojarra, la curvina, la palometa y el flamenco (una variedad de huauchinango).

Estos platillos muchas veces se sirven acompañados con arroz cocido sin sal y reposado, también de origen oriental, que vino a enriquecer el arte culinario de nuestro país, y que con frecuencia suplente a la tortilla y al pan. Una variante de este tipo de arroz, sin leche y con pancha, conserva su denominación de origen también oriental: *linogao*.

Hoy en día el interesado en la comida local puede disfrutar del caldo de camarón o de *endoco*, de pescado o ejotes con chiles reventados, del chivo con hojas de *candó*, de la carne de res con «hoja santa» y de la panza. Como platillo fuerte se estila pollo en estofado o entomatado; cecina asada en las brasas y, si es domingo, «chirmole» o «chimole» de carne de cerdo con una salsa de chile seco verde, cocido o asado, con o sin jitomate, o bien carne de res, venado o chivo, guisada con chile y condimentada con chepiles, hierba santa o epazote. Los productos lácteos de la costa que gozan de fama desde antaño, también pueden obtenerse en este lugar.

El café es bebida de uso común en las mañanas y en las noches; al caluroso mediodía o al atardecer, la sed se puede atenuar ya sea con un



En Iguala y sus alrededores, el lugareño y el viajero pueden deleitarse con una especialidad local: pichones al mojo de ajo



«Comida grande» es el nombre de uno de los platillos fuertes de la zona de Tuxtla Gutiérrez y alrededores

fresco vaso de «chilate», que es elaborado con cacao, arroz, o masa de maíz y canela molidos, y endulzado con piloncillo, o de «macán», agua fresca preparada con piña, arroz crudo remojado molido con canela y azúcar al gusto, popular entre los habitantes de Cuajinicuilapa. Si de bebidas fuertes se trata, entonces hay que probar el «chimisco», que es el aguardiente local pero sólo para bebedores avezados.

Los postres propios de la población mestiza advierten sobre la influencia hispánica, pues entre otros se encuentran las torrijas y el «caballero pobre». Ometepec también tenía fama —ahora en decadencia, desafortunadamente— de poseer una tradición dulcera. Por lo general, las personas que elaboraban los dulces acostumbraban venderlos en las ferias regionales. La muerte de los artesanos dulceros, el alza en el precio de los ingredientes y la invasión de las golosinas industrializadas han sido las principales causas de la desaparición de los confites tradicionales.

Entre los costeños —indígenas, negros o mestizos— la comida y la bebida tradicionales son también imprescindibles para sus festejos. Por ejemplo, el chocolate, el aguardiente y el mole de guajolote no faltan en las fiestas matrimoniales de los negros, como tampoco el café, el aguardiente y el pan tanto en sus velorios (de adultos o de niños) como en la «levantada de sombra» (ceremonia que se realiza el último día del novenario). Antiguamente, en los velorios de Cuajinicuilapa se celebraba a la media noche una comida ritual que representaba la última cena. Esta costumbre se ha sustituido actualmente por un reparto informal de café, pan y «chimisco» o alguna bebida comercial. Sin em-

bargo, a éste sigue, al regreso del cementerio, un gran agasajo que incluye mole, tamales y bebidas alcohólicas; esta comida se ofrece a todos aquellos que acompañaron a la familia del difunto, y también se comparte con los familiares y personas importantes de la comunidad que no pudieron asistir. El prestigio social del finado está en juego en la observancia de esta costumbre.

Asimismo, la comida y la bebida tienen un lugar destacado en el calendario de fiestas tradicionales, un ciclo de ferias que se realiza durante la estación de secas. Se inicia a principios del año y culmina con las ferias de Semana Santa. Tal ciclo incluye no sólo al estado de Guerrero, sino que se extiende hasta el de Oaxaca. Sin embargo, hay otras festividades durante el año que también tienen gran significación tanto para las comunidades involucradas como para sus vecinas.

En la mayor parte de ellas, al lado de establecimientos de diversa índole, se instalan «cocinas» o fondas en las que se expende tanto la comida cotidiana como la festiva. Así, es posible disfrutar del arroz y el mole de guajolote o de gallina; o en Ometepec, por ejemplo, de platillos como el «mole de revuelto», hecho de menudencias o montalayo.

Como platillo festivo no puede dejar de mencionarse el amuzgo de Xochistlahuaca, conocido con el enigmático nombre de «cabeza de viejo», en cuya preparación se emplean piezas de pollo, masa de maíz (preparada con manteca y mazamorra), chile costeño, ajos, cebolla y condimentos como pimienta, clavo, comino, mejorana, vinagre de piña, hoja santa y sal; todos estos ingredientes se envuelven en hojas de plátano para su cocimiento al vapor. Este delicioso platillo se acompaña con los ya mencionados tamales nejos.

Durante la feria de Semana Santa, en Ometepec, los asistentes se deleitan con el llamado «atole de fiesta», al que se le da un toque especial con el *pixtle*. Se bebe en tecomates junto con tamales de diferentes tipos.

A principios de mayo, cuando cae la primera lluvia y aunque no está señalada como una fecha especial en el calendario festivo, es importante desde el punto de vista gastronómico, porque hacen su aparición las «chicatanas», hormigas con alas que son capturadas y degustadas (asadas y molidas con chile rojo y ajo) con gran regocijo por toda la población. El inicio de la temporada lluviosa también significa, por una parte, el abaratamiento de la fruta, puesto que

los gusanos empiezan a picarla y, por otra, la posibilidad de atrapar cangrejos, que salen más frecuentemente de sus escondrijos. Asimismo, despierta —se dice— el deseo del consumo vespertino de chocolate caliente.

El barrio de Talapa, en Ometepe, celebra las fiestas de San Juan o de Santiago —ambas de clara raigambre española e íntimamente ligadas a la tradición ganadera de la zona—; con una magnífica comida para los asistentes, compuesta de arroz, plátano molido, mole de guajolote, barbacoa, salsas roja y verde, frijoles y queso. Como bebidas se ofrecen la tradicional «chicha» —sola o curada—, las cervezas, los refrescos o el agua simple. En la fiesta a San Nicolás, el popular santo costeño, el menú señala para el almuerzo atole de leche, servido a la manera tradicional, en tecomates, y como complemento las pequeñas memelas de maíz y manteca; para la comida, raciones abundantes de mole de guajolote o de gallina, por lo regular muy picante, con frijoles refritos; como bebida se sirve chicha, al igual que las otras bebidas mencionadas.

A fines de octubre es tiempo de honrar a los difuntos; para ello —aparte de ceremonias diversas— las mujeres se esmeran en la preparación de determinados platillos especiales que

impone la tradición. Por ejemplo: el mole de pipián; los pichiches en caldo; el mole o el pescado; los «blanquillos», igualmente en caldo, fritos, con salsa y tortillas gruesas; los tamales de pollo, paloma o puerco envueltos en hojas de plátano; el arroz con leche y, finalmente, las conservas de papaya y de calabaza, característicos todos de Cuajinicuilapa y otros pueblos de la zona.

## Oaxaca

*Los valles centrales.* Rodeados de montañas, los valles centrales de Oaxaca están limitados al norte y al este por la sierra oaxaqueña, al sur por la Sierra Madre del sur y al oeste por las eminencias de la Mixteca. Con ligeras variaciones, éstos presentan semejanzas tanto en lo que se refiere al clima (templado con lluvias veraniegas) como a su variada vegetación. Dotados de fértiles tierras, el río Atoyac ha sido y es un factor de importancia decisiva en su desarrollo agrícola; hay que señalar que en éste han sido protagonistas zapotecos, mixtecos y nahuas en tiempos prehispánicos y en tiempos coloniales zapotecos, nahuas, mixtecos, españoles y un contingente no muy numeroso de negros y mes-



El extenso litoral a lo largo de la región Pacífico Sur, proporciona una amplia variedad de peces y mariscos



El pulpo en adobo, exquisitamente condimentado, es una de las deliciosas muestras de la cocina costeña guerrerense.

tizos. Hoy en día la composición étnica de los valles es predominantemente zapoteca y mestiza.

El maíz, el frijol, el chile y la calabaza han sido sus cultivos básicos, pero en la actualidad también figuran cereales como el trigo y el alverjón, frutos como la nuez y el limón y, además, una gran variedad de verduras como jitomates, tomates, zanahorias y lechugas. Por otro lado, también abundan las hierbas silvestres, muchas de las cuales, por su alto contenido de vitaminas y minerales, juegan un papel significativo como complemento alimenticio; entre ellas pueden mencionarse el barro, el chepil o chipil, el chapiche o chepiche, el epazote blanco, el epazote de elote, la «hierba de conejo», la «malva», el nopal «de lengüito» y el blanco, el «pie de gallo», el «perejito», la «pitiona», el quintonil y la verdolaga.

En Oaxaca —como en la mayor parte del territorio nacional— el maíz proporciona sus granos para una amplia gama de posibilidades culinarias. La primera de éstas que hay que mencionar en los valles son las tortillas tanto las «blandas» como las «clayudas» («tlayudas»), según la clasificación regional. Las primeras son suaves, delgadas y elaboradas con un maíz blanco; las segundas, grandes, gruesas y cocidas mediante un proceso que asegura una larga duración, por lo que resultan ideales para viajes largos y peregrinaciones.

Las tortillas, además de comerse simplemente con chile y sal cuando no hay otra cosa y de

servir para acompañar los múltiples guisos de la cocina oaxaqueña, pueden transformarse en una amplia gama de platillos y antojitos al ser bañadas con salsas en cuya composición entran una gran variedad de chiles, como el «de agua», ancho, *chilcoztle*, chipotle, *chilhuacle*, costeño, de onza, de árbol, «pasilla oaxaqueña», parado, piquín, *tecpin* y verde, junto con diferentes ingredientes y algunos condimentos o adornos.

De la extensa gama citada, pueden recordarse las tortillas untadas con *chintexle* (pasta de chile pasilla, camarón seco, hojas de aguacate asadas, ajo, aceite y vinagre); las enchiladas de «coloradito» (salsa de chile ancho, guajillo, jitomates y especias); las enmoladas, enfrijoladas (con hojas de aguacate), entomatadas y, finalmente, espolvoreadas con queso, perejil y cebolla y, a veces, acompañadas con un buen pedazo de cecina, tasajo de hebra o chorizo asado y, por último, las «chilaques» o chilaquiles de tomate, de frijol, de *chilcoztle* o de chile ancho.

Otras opciones culinarias con la masa de maíz son las memelas, las chalupas, los molotes, las picadas, las gorditas, las quesadillas y las famosas y exquisitas empanadas de «amarillo» (salsa hecha con chiles guajillo y ancho, «hierba santa», miltomate y especias) y de «coloradito».

La forma más popular de saborear las clayudas es la siguiente: primero se embarran con «asiento», esto es, el residuo que queda en el cazo de la manteca de cerdo; luego se extiende





la salsa de pasilla hecha con tomate verde o de cáscara y ajo y espolvoreándoles, finalmente, queso fresco, rodajas de cebolla y hojitas de perejil. Sin embargo, no resultan menos deliciosas acompañadas de gusanos de maguey o de dorados chapulines de milpa o de alfalfa y un ramito de aromáticos chepiches.

Otro gran capítulo dentro de la coquinaria oaxaqueña son los tamales, de múltiples tamaños, formas y rellenos. Los habitantes de los valles pueden deleitarse con los ya clásicos de mole negro (con carne de cerdo o de guajolote), envueltos en hojas de plátano, pero también con los no menos exquisitos de amarillo, coloradito, chicharrón, camarón, *chepil* y frijol con hierba santa u hojas de aguacate; o de dulce, de color rosado y con pasitas.

La variación alimentaria cotidiana de los habitantes de los valles está determinada por factores económicos, socioculturales y estacionales. Así, según las posibilidades, los usos y costumbres y la época del año de que se trate, se puede iniciar el día con un tazón de atole en sus múltiples variedades: blanco, de leche, «de granillo» (simple o endulzado con un pedazo de melcocha de sabor o de panela), champurrado y chocolate-atole (mezclados con chocolate),

con un chocolate (ya sea de leche o de agua), con un simple pero aromático cocimiento de cogollos de naranja o de limón o con un café solo o con leche, cuando sea posible. Dichas bebidas —con excepción de los atoles— pueden ir acompañadas con alguno de los múltiples panes que se elaboran en la zona. Entre ellos pueden citarse el «amarillo» o «de la Villa» (de Etna), al que se le identifica según su forma con los nombres populares de «hojaldras», «molletes», «tarazonas» y «tortitas» o también las muy sabrosas «pelonas» de Tlacolula. Cuando los recursos lo permiten se puede acceder al marquesote, las «azucenas» o «capotes», las «regañadas» y las rosas de ajonjolí.

Para el almuerzo las opciones se amplían; este puede consistir en los ya mencionados tamales y platillos en cuya composición entran las tortillas, acompañadas de diferentes tipos de carne; diversos productos animales, como los chorizos en salsa, los «biuces» (residuos de chicharrón y carnitas) o la deliciosa rellena con chicharrón (algunos de estos productos en chirmole); los huevos en salsa con ramas de epazote; el menudo frito con ajo y orégano o en caldillo o, finalmente, las rajas con queso y los frijoles con hierba de conejo y

En Tecuanapa y otros sitios de la Costa Chica guerrerense, puede saborearse el pulpo en diversas preparaciones, precedido o acompañado de unas típicas chalupitas chilapeñas.



Los jumiles, insectos comestibles cuyo aspecto no incita a muchas personas a consumirlos, pueden ser saboreados en Guerrero en variadas preparaciones.

«chochollones») (bolas pequeñas de masa de maíz y de manteca).

La producción mezcalera de los valles centrales es una de las principales industrias regionales, de la cual resulta el «mezcal de olla» en sus diferentes variantes: «minero», el «de pechuga» y el «curado» con diferentes frutas. Por tal motivo, es imposible pasar por alto la presencia de esta bebida destilada como aperitivo, acompañada de gajos de limón y de sal picante de gusano (llamada así porque está revuelta con gusanos de maguey tostados y molidos). Para ese momento el degustador tiene a su disposición un sinfín de botanas, muchas de las cuales constituyen en sí mismos platillos que pueden hacerlo olvidarse de una comida fuerte posterior.

Entre las botanas, de las más sencillas a las más elaboradas, pueden enlistarse las siguientes: cacahuyates fritos con ajo y chile piquín; hebras de quesoillo —producto que goza de gran prestigio— natural, frito o asado; trozos de queso; ciruelas o mangos verdes en vinagre con chile pasilla; tostadas de «chileajo», elaboradas con verduras marinadas en una salsa fuerte de chile, ajo, orégano y otras especias; «pico de gallo» que consiste en gajos de toronja con salsa de pasilla; taquitos de chicharrón, ubre, rellena o chapulines y, para finalizar, trozos pequeños de cecina, tasajo, chicharrón, chorizo o costillitas.

Otros bocadillos, no necesariamente asociados con la ingestión de mezcal u otras bebidas alcohólicas, son las «piedras» o «piedrazos», que consisten en panes del tipo amarillo, muy tostados, que se sumergen en una preparación a base de vinagre curado con chile pasilla, ajo,

cebolla y hierbas de olor y pueden rellenarse con papas, cebollas, queso fresco y chile. Mencionaremos, por último, las tortas de frijoles y queso hechas con el citado pan.

En relación con la comida fuerte, se ofrece un sinnúmero de opciones. Esta variedad de platillos, o al menos buena parte de ellos, se hacen no sólo en las casas donde se conservan las tradiciones gastronómicas oaxaqueñas, sino también en fondas, restaurantes y mercados de la capital del estado y de ciudades y poblaciones de menor tamaño. Estos establecimientos, además de satisfacer la demanda de los lugareños, están destinados al visitante, dado que constituye un orgullo ofrecer la comida regional.

Los circuitos regionales de mercados en los valles centrales, además de configurar complejos sistemas de intercambio económico, cumplen importantes funciones sociales de diferente índole. La comida y bebida de los locales establecidos o la que se ha llevado o comprado en la plaza juegan un papel significativo en el estrechamiento de las relaciones y el fortalecimiento de la identidad étnica.

En la ciudad de Oaxaca existen diversos mercados fijos, algunos de ellos antiguos y de grandes dimensiones, como el Benito Juárez y el de San Juan de Dios y uno más reciente, la Central de Abastos. Pero también es posible seguir el circuito semanal de tianguis regionales.

Diversos historiadores, cronistas y escritores costumbristas cuentan que hace más de medio siglo (en la capital del estado, cuando menos) cada día de la semana se combinaban distintos platillos, de acuerdo con su calidad «fría» o «caliente»; estas categorías las encontramos en



En algunas ocasiones, los panes oaxaqueños, como los "borregos" de San Antonino, son placenteros no sólo al paladar sino también a la vista, pues constituyen verdaderas obras de arte popular.

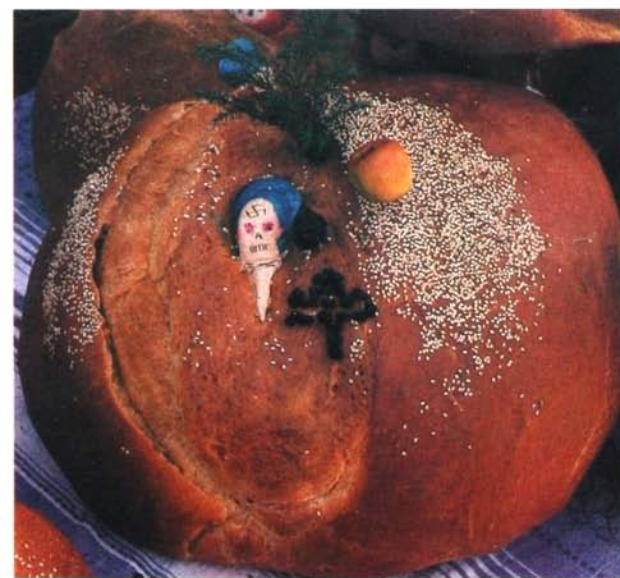
otros sitios, no sólo del estado sino del país en general, aplicadas en relación con otros aspectos de la cultura tradicional, como las enfermedades. Así, por ejemplo, se dice que para los domingos eran propios los chiles rellenos, el mole o las enchiladas, en tanto que para los lunes lo indicado era el caldo de res o el menudo, y así sucesivamente. Hoy en día, una de las más afamadas fondas del mercado de San Juan de Dios señala como menú semanal el siguiente: lunes, carnero; martes, amarillo; miércoles, asado de res; jueves, albóndigas; viernes, verde; sábado, amarillo y domingo, almadrado.

De cualquier manera, si de sopas caldosas se trata, puede escogerse entre el tradicional y antiguamente completo «cocido» (que debía incluir carne de pollo, de res y de puerco, garbanzos, ejotes, chayotes, col, zanahorias, calabacitas y plátano guineo, y como condimentos cilantro y hierbabuena), acompañado de arroz blanco o con azafrán y una salsa de pasilla; el «caldo de gato», que no tiene nada que ver con el citado felino, ya que en su preparación se emplea el espinazo de puerco; la sopa de garbanzo y frijol tostado; el consomé de gallina con huevo duro, menudencias y hierba santa; la de guías de calabaza con chochollones y pedazos de elote y chipil (en época de lluvias); la «cocina de coles», la «cocina de ejotes» y chepil, o la sopa de fideos con caldo de frijol.

Entre las sopas secas destaca el arroz, ya sea combinado con caldo de frijol, con miltomates, con chepil, o guisado con carne de puerco, verduras y azafrán (a la manera de una paella local). Asimismo, hay sopas de tortilla con hierba santa, de tamal de chepil y varias más.

Oaxaca es el estado de los siete moles, según algunos autores. Podría ser cierto, siempre y cuando nos limitásemos a la ciudad, pues de lo contrario es mucho mayor el número de variantes, ya que en cada región cambian los condimentos, verduras y carnes que se emplean en su preparación. Para los valles, los moles más citados son: en primer término, el negro con guajolote, al que le siguen el amarillo, con carne de res; el coloradito, con carne de res, de puerco o de pollo; el colorado; el verde, con carne de puerco; el «chichilo», con carne de res y hojas de aguacate, y el «manchamanteles», con carne de cerdo, piña y plátano.

Quien desee explorar otros caminos de la gastronomía de los valles puede preguntar por los característicos chiles (de agua o pasilla) rellenos con picadillo, huevo duro y pasas (capeados, secos o en caldillo); por las manitas de puerco a la vinagreta; el bazo relleno; la carne «de huerto» y el salpicón; los higaditos, la carne prensada y la barbacoa; la *segueza*, que es una especie de pozole semipastoso con hígado o espinazo de cerdo o sangre de guajolote y especias; las albóndigas (de indudable sabor distintivo); los pollos tapados, rellenos, almadrados y alcaparrados; los «tesupos», elaborados a partir de lo que queda del cocido, frito con ajo y orégano, que se comen en tortillas con salsa de pasilla; la gallina en *tesmole* (con jitomate, chile, masa y epazote); los frijoles con hierba de conejo (*guñadú*), o la flor de «frijolón» (*o ayocote*), cocida en caldo con ajo molido. Los ayocotes también se consumen con carne de puerco, chorizo, longaniza, chile ancho, orégano, queso y chicharrón.



cados importantes de la capital y de otras poblaciones. Entre la gran variedad de dulces y postres se cuentan los siguientes: alegrías, ates, arroz con leche, batidillo, boznagas, bocadillos de garbanzo en miel con panela, borrachos, buñuelos, burros, capirotada, cocadas, condumbios de cacahuete, charamuscas con panela, huevos reales, garbanzos tostados con panela, gollorías (hechas con pequeños trozos de nuez), gazañates, frutas cubiertas, lechecilla, mermelada de camote morado con piña, mamonos, mostachones, nenguanitos, palanquetas, pasta de semillas de calabaza, pepitorias, polvorones, polvos de seda, roscas con harina, tortillas de coco y de huevo, trompadas (con panela) y turrónes.

Mención especial merecen las nieves, tan atractivas por sus ingredientes como por su apariencia y, desde luego, por sus sabores; así, deben citarse entre las clásicas, la de leche quemada con tuna (jiotilla), la de sorbete, la de rosas (recientemente revivida) y las de durazno, limón verde, nuez, mamey, guanábana, ciruela y zapote. Los «canutos nevados» (nieve de sabores contenida en casquillos metálicos) también han sido rescatados recientemente. Según indagaciones de autoridades en la materia, éstos se servían en los bautizos o fiestas de diversa índole en la capital, acompañados de galletitas o panecillos, como los turrónes, las roscas, los «carlitos» o los nenguanitos, genéricamente llamados «colación». Esta costumbre es semejante a la que aparece aún en algunos lugares de los valles o de estados vecinos, como Puebla.

Otra singularidad oaxaqueña, que goza de merecida fama en la ciudad capital y los valles centrales, es la de las aguas frescas, cuyos sabores son tan variados como las frutas y semillas de las que se dispone para su preparación: almendras, arroz, chia, chilacayota (con panela, piña, canela y cáscaras de limón), ciruela, melón, guanábana, limón rallado, tamarindo, jiotilla, zapote y otros, las cuales constituyen una refrescante delicia.

Placer similar pueden proporcionar bebidas de indudable raigambre prehispánica, como el *tejate* (también conocido como *chone* en el siglo pasado) cuyos ingredientes son: cacao tostado y molido, maíz, huesos de mamey también tostados y molidos (*pixtle*) y pequeñas flores denominadas «rositas de cacao» (aunque en realidad no lo sean); otros autores también citan entre los ingredientes el *cuacoyul* molido y aun el *achiote*, para darle color. El *tejate* se endulza con azúcar y para prepararlo es requisito indis-

La chafaina se prepara con vísceras de animales (arriba)

Pan de muerto de Oaxaca, notable por su dimensión (abajo)

Complemento indispensable de una buena comida, o simplemente para satisfacer un antojo, en la ciudad de Oaxaca y zonas aledañas los postres y dulces (que algunas autoridades consideran herencia conventual) también se multiplican para regocijo de sus habitantes y visitantes. Muchas de estas especialidades se pueden adquirir en los puestos callejeros o en aquellos ubicados en las cercanías de los mer-



Dos incitantes productos del mar que pueden disfrutarse en la costa guerrerense son la huela de lisa al mojo de ajo y el cazón en verde.

pensable que todos los recipientes e instrumentos estén perfectamente limpios, pues de otro modo la bebida se «corta». El tejate es semejante a otras bebidas que fueron o son ceremoniales en diversas partes del país como Chiapas, Tabasco y Puebla; puede conseguirse en los mercados.

Aunque hace tiempo el pulque gozó de gran popularidad entre la población de la ciudad de Oaxaca y sus alrededores (traído de otras regiones o estados), hoy en día su consumo es escaso. Lo han sustituido el ya citado mezcal y el aguardiente, solos o «curados» (con ruda, «hierba maistra», cedrón, cáscara de naranja, granada, manzana, té limón, etcétera); ambos son conocidos como «amargos» y también empiezan a ser desplazados por las bebidas embotelladas.

Antiguamente, a media tarde solían reunirse las familias de la ciudad de Oaxaca, de las clases media y alta, para disfrutar de un humeante y oloroso tazón de chocolate, acompañado de sabrosos panecillos, entre los que figuraban el calificado como «de manteca», que incluía «cannillas», «costras», «finos», «limas», «orejas», «polcas», «rejitas» y «tacos».

Antes —según los cronistas regionales— algunas familias urbanas de clase media o alta acostumbraban cenar en el portal de la alhóndiga (ahora desaparecida) o en uno de los portales que rodean la actual plaza principal. Hoy en día, con los puestos que se instalan en torno al mercado Benito Juárez o en las fondas y restaurantes que han proliferado con el turismo, se tienen variadas opciones.

Sobra decir que para bautizos, bodas y velorios la variedad, cantidad y calidad de los platillos y bebidas aumenta (aunque, por otro lado, día a día tiende a disminuir). Otro tanto ocurre con motivo de las diversas fiestas que forman parte del rico calendario festivo de la región. Uno de los periodos que impone (o imponía cuando menos hasta hace algunos años) un tipo particular de comidas, es el de la Cuaresma. Predominan los pescados, mariscos y crustáceos, combinados con vegetales silvestres y cultivados, propios de la estación. En recetas antiguas y en la tradición oral se mencionan el bobo en almendras, en aceite y vinagre, en chileajo, en escabeche, y otras preparaciones. Actualmente se comen la lisa del Istmo, capeada; el caldo de *topote* (también del Istmo); el arroz con camarón y alverjas; los «bocadillos», también de camarón; el caldillo de camarón con nopalitos; el frijol blanco con camarón y tomate, así como las tortitas de papa y queso (secas o en coloradito) y los ayocotes, alverjas, ejotes, nopalitos y queslites también en coloradito. Al lado del caldo de habas figuran las calabacitas con queso, el amarillo con habas u hongos, los chiles de agua rellenos de queso, los rellenos de huevo y queso en coloradito, las ensaladas de verduras y el piñón hecho de semillas de calabaza «huiche».

Esa temporada, según el testimonio de diversos autores oaxaqueños, era particularmente pródiga en especialidades de repostería, con la intención —suponen— de equilibrar las carencias que traían consigo el ayuno y la vigilia. Ha-



El delicioso mole negro es considerado uno de los platillos más distintivos de las cocinas oaxaqueñas

ya sido o no la causa, lo real es que las mujeres de la casa sacaban a relucir sus habilidades y se esmeraban en preparar postres tales como «manjares reales», «requilorio», «sol dorado», soletillas, «suspiros dulces», «cortes de damas», «tortas de nueces», «turrone de miel virgen», etcétera. En la actualidad, particularmente entre las familias más tradicionalistas, se preparan ates de almendras o de chicozapote, arroz con leche, bocadillos de garbanzo, capirotada y torrejias, entre otros.

En la mayor parte del medio rural mexicano, la fiesta de Todos Santos —desde luego con sus variantes regionales y étnicas— tiene como elementos indispensables la comida y la bebida, ya sea para colocarse en la ofrenda, llevarse al panteón, comerse en la casa o enviarse a los familiares y amigos, en un intercambio ceremonial.

Destacan, entre tales productos, las diversas frutas de la temporada, muchas de las cuales además de colocarse en el altar servirán para elaborar mermeladas, conservas y jaleas que podrán ser de calabaza (támala), manzana en miel, tejocotes en miel rociados con ajonjolí tostado, barritas de chocolate, cocadas y otras golosinas como los garbanzos en miel, la lechecilla o el *nicuatole* (especie de jalea de maíz).

También se abastecen de los elementos necesarios para preparar el chocolate, el mole negro, los tamales de mole y otros platillos, así como el imprescindible «pan de muerto», en cuya producción destacan Santo Domingo Tomaltepec, algunos barrios de la ciudad de Oaxaca, Etlá y

Tlacolula. Con diferentes calidades, según los ingredientes, el pan de muerto se clasifica en corriente, entrefino y fino (en esta última categoría se ubican el resobado y el de yema); las figuras predominantes son las de almas, con maquilladas caritas de mujer.

Las figuras moldeadas de dulce, delicadas y apetitosas (particularmente las de Ejutla), también son imprescindibles en estos días; algunas de ellas están rellenas de anisado y poseen diversas formas alusivas a las festividades, como ánimas, corazones, lirias y tumbas, decoradas con motivos vegetales rojos.

Diciembre trae la fiesta de más importancia y mayor solemnidad en la ciudad de Oaxaca y sus alrededores: la de la Virgen de la Soledad. Junto con ella hacen su aparición multitud de puestos de comidas, bebidas y dulces; de estos últimos, además de los usuales en otras épocas del año, aparecen los buñuelos, el jamoncillo, el coyol y los plátanos «pasados», provenientes de la costa. En lo que se refiere a bebidas, hay que señalar el chile-atole, el espumoso chocolate-atole y el hierba-atole (con trozos de elote, chile, epazote y otras hierbas).

En este mes los puestos callejeros, además de la célebre «noche de los rábanos», las noches de posadas y la Nochebuena, atraen también clientes ya que en ellos es posible deleitarse con tortas de chileajo, «tortillas» de harina y huevo, turrone y los tradicionales buñuelos rociados o remojados en miel de panela y espolvoreados con azúcar teñida de rojo; éstos se sirven en platos que la tradición manda romper des-



El «amarillo», alimento tradicional oaxaqueño, es el platillo de los martes

pués de que los dulces hayan sido consumidos.

Desde luego, además de las fiestas de fecha fija o móvil que se celebran a lo largo del año, también existen las de santuarios, las patronales y las de barrios, cuya simple enumeración sería imposible en los límites de este esbozo, como lo sería también citar siquiera las comidas y bebidas que les son propias. Sin embargo, no puede dejar de recordarse —por lo menos— el célebre platillo conocido como «higaditos de fandango» o «higaditos de mayordomía», cuya preparación varía de un pueblo a otro y al cual no suele encontrarse fuera de los límites regionales, quizá debido —como señalan algunos autores— a su alto costo o a lo laborioso de su preparación. Sus elementos básicos son la gallina (generalmente con sus higados y mollejas), la quijada de cerdo (algunas veces), huevo y especias, entre las que destacan azafrán, la hierba santa, los cominos, los clavos y la pimienta. El resultado final es un exquisito pastel que se acompaña con salsa.

En los días especiales o de fiestas de los valles, ocupan lugar preferente los panes como el «de cazuela» de Tlacolula (con fragmentos de chocolate, manteca y canela), el de San Antonio, que tiene forma de borrego, y el llamado «de cuatro picos», de Miahuatlán.

Por último, en lo que a bebidas de fiesta se refiere, deben consignarse el chocolate, acompañado necesariamente por sus «alcahuetes» (batidores de madera rematados a veces con finas figuras de animales), y el tepache, que puede prepararse con maíz tostado y fermentado con al-

guna fruta (piña por lo regular), al cual a veces se le agregan rajas de cebolla, chile verde, sal de gusano y aun pulque o alcohol, según la población donde se prepara.

*Otras áreas de Oaxaca.* En consonancia con el patrón común en casi todo el país, la mayor parte de los grupos étnicos de Oaxaca tienen un régimen alimenticio sustentado en el maíz, que da origen a alimentos tales como tortillas, totopos, tamales, atole, pozole, así como a otros derivados de éstos. Sin embargo, de una región a otra hay diferencias en la forma, tamaño y método de elaboración de un mismo tipo de alimento. Por ejemplo, los cuicatecos de La Cañada y los mixes de Cacalotepec mezclan la masa de maíz con pasta de plátano, en tanto que en Santa María Ixcatlán, en tiempos de emergencia, la revuelven con el núcleo de la biznaga hervido y seco.

La amplia gama de tortillas va desde las muy pequeñas y gruesas de los huaves de San Mateo del Mar, las medianas de Choapan (zapotecos), las muy gruesas y grandes del área de los Caxinos (zapotecos), hasta las gigantescas de La Chinantla, moldeadas sobre hojas verdes de plátano o de «pozol» (un árbol con hojas semejantes a las del plátano); esta técnica también ha sido registrada en la zona mazateca de Soyaltepec y en la zapoteca de Villa Alta. Otra variante digna de mención es la de la mixteca alta, donde se elabora un tipo de tortilla conocida como *ditazatos*, que se come con queso y salsa de chile. En este último caso se emplea el maíz



El «colorado» o «coloradito» es otra de las múltiples formas que el mole adopta en la entidad oaxaqueña

que ha empezado a madurar, al cual se le denomina —como en otras partes— *camahua*. En Juxtlahuaca, también en la mixteca alta, se comen las «correosas».

Los totopos (también llamados *totopostes* en ciertos lugares como Usila, pueblo chinanteco) son tortillas redondas, perforadas, de diferentes diámetros y tostadas dentro del *comixal*, una olla de barro que se coloca en el brasero. Se elaboran en varias regiones, pero es entre los zapotecos del istmo donde alcanzan mayor fama y variedad; allí se encuentran también totopitos de camarón, de frijol, de coyol y de dulce. Se pueden comer solos, con pescado o con queso, o bien remojarlos y molerlos para emplearlos en diversas preparaciones.

Oaxaca posee una gran variedad de tamales (además de los ya mencionados), tanto de consumo cotidiano como festivo. Entre los mazatecos se han registrado más de diez clases, entre las que se encuentran los de picadillo de Ixcatlán. Los de Usila son muy característicos, sobre todo los conocidos como «piltres», «pildes» o «piltes», de carne de pescado, que se asan en el fogón sobre las cenizas, y otros llamados «siete cueros», de frijol con elote y envueltos en hojas de «molinillo». Están además los zapotecos «pata de burro», de Choapan, que reciben este nombre por la forma que toman; son pequeños y se envuelven de tres en tres para su cocción. Hay otros en Yalalag, también zapotecos, grandes y duros que recuerdan un puño cerrado y por eso se les denomina «trompaditas». Muy

probablemente emparentados con éstos, están los «puñetes» que preparan los mixes de Ayutla. Particularmente del istmo son los que se rellenan con un pedazo de pescado, camarones cocidos y mole rojo, y se envuelven en hojas de totomoxtle. En la costa (Pochutla, Jamiltepec, Pinotepa Nacional y otros sitios) se encuentran entre otros, tamales de iguana negra o verde (con o sin huevos), de *tichindas* (almejas negras de agua dulce), de armadillo, de venado y de *popoyote*.

En diversas áreas del estado el pozole no es el platillo conocido en otros lugares del país, sino una bebida refrescante relacionada con las actividades laborales o de esfuerzo físico en general; puede consumirse cotidianamente, como lo hacen los zapotecos del istmo, de Choapan y de Yalalag, así como los mazatecos. En el istmo el pozole se elabora con maíz cocido y resquebrajado en el metate, y se sirve en jicaras diluido en agua. También puede ser una bebida ceremonial —como ocurre entre los zapotecos de los Caxonos— después de haberse dejado fermentar ligeramente y endulzado con azúcar o panela. En Mayultianguis (chinantecos) se prepara según su uso; o bien la masa del maíz se disuelve con agua, miel o panela durante la época de calor, o se deja agriar cuando está destinada a repartirse en ocasión de la reconstrucción de una casa por cooperación.

Es notable entre los grupos indígenas de Oaxaca el conocimiento tradicional acerca de las hierbas silvestres comestibles. Esto les



permite variar y completar su alimentación, sobre todo en la época de lluvias. Del vasto repertorio existente, pueden recordarse las verdolagas y tepejilotes que se recolectan en Yalalag, Choapan y diversos poblados mixes.

Los chinantecos disponen de por lo menos cuatro variedades de tepejilotes, algunas de ellas de sabor extraño pero delicioso a la vez. Los cuicatecos y los yalaltecos recolectan quintoniles. Los chinantecos e ixcatecos tienen en alta estima los quelites, cuyos brotes mezclados con maíz quebrado preparan en quesadillas. El *tempequistle* o «palo de tiliapa» es también popular entre los ixcatecos, quienes lo comen hervido, frito o en ensalada.

Otros vegetales dignos de mención son el *halache*, que se come mezclado con ajo y jugo de limón, y el *kintumil*, que se revuelve con verdolagas, comunes entre los mixtecos de la parte alta. De Usila y Choapan son la «hierbablanca», con la que se cocina un caldo con chile; la «hierbamora», que se prepara con frijol o frita en manteca y revuelta con huevo, o bien en sopa con jitomate; los cogollos tiernos del «huele de noche», solos o con frijol; la «hierba de gallo» y la «pierna de vieja», de Yalalag y, finalmente, el *popochú* de Villa Alta, hervido en agua con sal y moldeado en forma de tamalillos, revuelto con huevo o en un caldo picante, como en Choapan. Las flores de maguey «potrero» (conocidas como *cacayas*) se consumen entre los ixcatecos, al igual que el corazón de maguey (mezcal o *papalome* y «de espaldilla»), asado en un hoyo o metido entre cenizas calientes durante tres días y después cortado en trozos.

Los chinantecos y otros grupos usan como condimentos el epazote (para el caldo de caracol o de pescado), la hierba santa (para el mole) y la hierbabuena (para el caldo de gallina).

De la recolección provienen también los hongos, que abundan en ciertas regiones y que son hábilmente reconocidos por los integrantes de las diferentes etnias. Entre los grupos micófilos pueden citarse los mazatecos, los mixes, los chatinos y los chinantecos, particularmente los de Usila; estos últimos aprecian el conocido *cuitla-coche* que preparan al estilo del ya citado «pil-tre», al que agregan epazote; el hongo de encino y el «delicias» entre otros. Los triques buscan el «de venado», que es también curativo. Los mixtecos de la costa enriquecen la variedad de tamales con los hongos llamados localmente «orejitas». Y así, podrían seguirse ennumerando muchos más.



Dentro de la alimentación estacional figuran desde luego los insectos, fuente también de complementos dietéticos. Para destacar su importancia basta consignar que en un estudio realizado en el estado de Oaxaca, se lograron detectar treinta y cinco especies comestibles, algunas de las cuales son objeto de comercialización, como los chapulines y los gusanitos rosados del maguey del mezcal, que se venden en sartales. Sin embargo, es conveniente señalar que los gusanos de maguey están en inminente peligro de extinción.

Pero hay otros, no tan populares fuera de la región, pero son muy apreciados localmente. Entre los cuicatecos, la predilección por los chapulines, las chicharras (en La Concepción Pápalo) y las hormigas tostadas (en diversos pueblos), al igual que por los grandes gusanos de encino, revela antiguos patrones alimenticios. Otro tanto ocurre entre los pobladores de Santa María Ixcatlán que buscan los gusanos de madroño, en tanto que los usileños disfrutaban de las larvas negras de libélula («caballitos del diablo») a las que, después de quitar los palpos, las comen vivas, tostadas en el comal o fritas. En la mixteca alta son muy apreciadas las larvas de la llamada «mariposa del muerto» que se preservan en sal, al igual que los cucarachones de agua y las chinches comestibles en Huajuapán de León. En San Antonio Nduyuaco se consumen varias especies de avispas, en tanto que en Apoala (ambos pertenecientes a Nochixtlán) se cultivan los gusanos de maguey. En Yalalag se consumen los panales con larvas asados, las chicharras (que se preparan con hojas de aguacate, chile y sal al gusto) y, desde luego, los chapulines. Estos también tienen su lugar en la comida de tempo-

Los tasajos y carnes saladas de Pijijapan, Ixtapa y otras poblaciones, son imprescindibles en un buen almuerzo, acompañados con chirmole (derecha)



En la Costa Grande guerrerense, particularmente en los sitios turísticos, se han hecho muy populares los pescados «a la talla»

rada de los zapotecos de los Caxonos, al lado del gusano de maguey, las larvas de los panales de avispas y las cigarras. Las hormigas «chicatanas», ya sea asadas en el comal, solas o con tortillas y chile, corresponden a la dieta trique; a veces se les guarda como provisión colgadas de los techos en bultitos. Asimismo, se aprovechan los chapulines y los jumiles.

Los habitantes de la costa son aficionados también a las chicatanas o *noku*, al igual que a las diferentes especies de panales de avispas negras, rayadas, «cola amarilla», «ala blanca», el llamado «periquito de aguacate» (que se paladea crudo o asado, en tacos) y a las larvas comestibles de piña de maguey.

La carne de res, de cerdo, de chivo o de aves, se reserva, regularmente, para las festividades.

Los postres elaborados no son muy frecuentes en las zonas indígenas; su lugar más bien lo ocupan las frutas naturales. Sin embargo, hay algunas golosinas y dulces regionales dignos de mención, como los que con talento y paciencia preparan las zapotecas del istmo, en Juchitlán. Entre estos dulces, los de almendras y los de coco con panela son los preferidos, pero también hay de camote, cereza, hicaco, limón (hueco) y mango. Se elaboran además dulces cubiertos de biznaga, calabaza, camote, chilacayote, limón, naranja y piña, al igual que muéganos (llamados en zapoteco «estiércol de caballo», por su forma y tamaño), tortillas de coco, «regañadas» (especie de buñuelos espolvoreados con azúcar blanca y roja) y torrijas (rebanadas de pan bollo capeadas con huevo y cubiertas con miel).

La mixteca alta no se queda atrás en este campo, pues tiene especialidades como los ja-

moncillos (de semilla de calabaza), los *xatos* (galletas de maíz y panela en forma triangular), las *ticutas* (galletas en forma de trébol de cuatro hojas, con coco y canela, espolvoreadas con azúcar roja) y los tamales «canarios», de harina de arroz, mantequilla y huevo, rellenos con dulce de leche y huevo.

El atole (incluyendo el champurrado), el café, el chocolate y las infusiones de hierbas son las bebidas más frecuentes entre los diferentes grupos indígenas y mestizos del estado. Hay algunas que, aun siendo de uso diario, se pueden reservar para los días de fiesta, como el «atole de espuma» (*nisiaba' bupu*) para el que se utilizan maíz, cacao, panela y diversas flores secas como el *cacaloxúchitl*, del istmo de Tehuantepec, el *pozontle* (Yalalag), *pozonque* (Villa Alta) o *pozonga* (Zoogocho) cuyos ingredientes básicos son: maíz muy cocido (con cal o ceniza), quebrado, y cacao tostado con puntas tiernas de un bejuco espinoso llamado *cocolmécatl*; con ellos se forman bolitas que se batan en una jicara con agua y edulcorante. Esta bebida, que originalmente fue usada como ofrenda para los sobrenaturales de origen prehispánico y servida a los que ayudaban gratuitamente a reconstruir una casa, y que en la actualidad puede encontrarse en los días de plaza.

El mezcal y el aguardiente de caña son las bebidas alcohólicas predilectas en las zonas templadas, el pulque en ciertos lugares fríos y el tepache en diversos climas. Los cuicatecos preparan tres tipos diferentes de tepache: el más común, de jugo de caña fermentado; otro a base de pulque, agua, piña y clavos y, finalmente, el de miel de abeja. Algunas veces les agregan diversos condimentos y sal o corteza de «palo



timbre», con la finalidad de aumentar su potencia. Los chinantecos acostumbran el tepache de caña de maíz aderezado con corteza de mezquite que, según algunos, tiene efectos alucinógenos.

Otras bebidas alcohólicas destinadas a los días de fiesta son: la chicha, elaborada con maíz fermentado con panela, frecuente en la costa; la «mistela» o «curados», en cuya preparación entran frutas como el nanche, el mango y la ciruela (fermentadas durante un año en agua y alcohol de noventa y seis grados) y, finalmente la «taberna» que se obtiene fermentando y rebajando con agua el líquido de una palmera regional; estas dos últimas bebidas son frecuentes en el istmo de Tehuantepec.

Los bautizos, las bodas y los velorios son ocasiones para el abundante consumo de tamales, panes, carne (de pollo, guajolote, res, cerdo, venado, carnero, chivo, iguana o pescado) preparada en caldos con muchos ingredientes o en elaborados y exquisitos moles con diversos condimentos, vegetales y especias.

En el caso de los matrimonios, por regla general, la presencia ritual de los alimentos tiene lugar desde el momento en que empiezan las negociaciones entre los padres de la futura pareja, hasta que terminan. Estas negociaciones se efectúan a través de un intermediario y casi siempre conllevan el intercambio de obsequios como pan, chocolate, aguardiente o mezcal, aves y otros productos. En muchos sitios, desde la víspera se acostumbra servir una merienda o cena con chocolate, champurrado, mucho pan y a veces, caldo o pozole. Los habitantes de Santa María Ixcatlán, ofrecen, el día de la boda, hasta tres clases de sopas, mole de guajolote



Los llamados «pedrazos», de gran demanda entre los estudiantes de la ciudad de Oaxaca y de todos sus habitantes, es un antojito ante el cual es difícil resistirse (izquierda)

Antiguamente, el «cocido» era una sustanciosa y completa sopa con diversas carnes, verduras y condimentos; hoy en día sigue siendo muy buscado por los oaxaqueños de los Valles Centrales (derecha)

Las frutas cristalizadas y las «curtidas en mistela», son otras de las especialidades sancristobalenses (abajo)

y grandes cantidades de bebidas sobre todo mezcal y cigarros.

Los chinantecos prefieren la carne de res o de puerco en mole, acompañada de «popo», importante bebida ceremonial —que también se consume en otras ocasiones— a base de maíz, cacao, panela y las hojas tiernas de *cocolmécatl*.

Por su parte, la mixteca alta tiene un exquisito platillo característico de las bodas y otras celebraciones: la barbacoa de carnero o de chivo con *segueza*. Para prepararlo, la carne se recubre con una pasta de chile guajillo, la panza se rellena con la sangre, las tripas y menudencias bien picadas se revuelven con cebolla y la *segueza* se coloca en un apaxtle; todos estos elemen-



Otra alternativa para quien gusta disfrutar de las especialidades reposterías oaxaqueñas, tiene a su alcance las frutas en almíbar

tos se recubren con hojas de aguacate (las que les transmiten su delicioso aroma) y se cuecen en un horno subterráneo durante toda la noche; se comen con clayudas y salsa de chile verde y miltomates. Para acompañar este magnífico platillo se bebe tepache de pulque y mezcal, así como cervezas en tiempos recientes. Otro platillo mixteco para estas ocasiones especiales es el llamado mole «bueno» o de fiesta.

En otras regiones lo imprescindible es la «carne de cocido», con abundante caldo o el también tradicional mole de guajolote. En Juchitán, el ritual gastronómico se inicia desde la semana anterior a la boda, con la cooperación de amistades y familiares en los preparativos para el festejo. Así, el viernes, que se dedica a construir la enramada para la fiesta, es obligación servir caldo de ternera. El sábado se obsequia atole de leche con canela y tamalitos de manteca a los que ayudan a confeccionar las orlas de flores. El menú para el día de la boda está formado por el chileajo, que consiste en carne de gallina y un mole de chile ancho, jitomate, pan molido, muchas especias —entre ellas achiote y hojas de aguacate—, sal y azúcar; al servirlo se procura no mezclar carne y mole en el plato. Como postre se ofrecen torrijas y abundan los marquesotes. Las bebidas son por lo general, chocolate, mezcal o aguardiente, anisete y otras bebidas embotelladas comerciales.

Las ceremonias en torno a la muerte de un miembro de la comunidad —entre los indígenas sobre todo— implican una inusitada actividad

en las cocinas, que se traduce en diferentes comidas y bebidas. Éstas varían según los recursos, pero siempre incluyen grandes cantidades de café o atole, pan, aguardiente o mezcal, tamales, caldos de res, moles picantes, frijoles, tortillas y otros alimentos específicos. Algo similar ocurre al término del novenario y en la celebración del «cabo de año».

Por último, para ilustrar tres de los ciclos festivos más importantes del calendario anual, se hará referencia en primer término a la Cuaresma. Durante esta temporada se puede empezar ya a disfrutar de los primeros brotes de las hierbas silvestres y, además, se intensifica la pesca, tanto fluvial como lacustre o marina. Los productos que no se tienen a la mano siempre pueden adquirirse, ya que el comercio se reactiva en las diferentes regiones del estado, aprovechando fiestas y ferias. Los cuicatecos marcan su predilección en estas fechas por el pescado seco y el camarón, también seco, tostado con arroz o molido, o bien tostado y mezclado con huevos con o sin mole negro. Los chinantecos —sobre todo los de Usila— consumen caldo de pescado, arroz, frijoles, pan, miel y frutas, sobre todo en la ceremonia de la Última Cena, y en las casas se come el *tesmole* de camarón y las tortillas de yuca, a las que se les unta frijol molido. También se acostumbran las verdolagas fritas. Los zapotecos de Comaltepec, por su parte, despliegan su imaginación y talento culinario para preparar bobo, trucha, camarones y sardinillas en caldillo con tomate, epazote, cilantro y cebollitas, en tanto que en la zona de los Caxonos el pescado seco o el bagre se degustan en amarillo o caldillo.

“Todos Santos es fiesta de comer”, se dice popularmente en Yalalag. Esto es cierto no sólo entre los zapotecos de este lugar, sino en general entre las diferentes etnias, y se pone de manifiesto tanto en las ofrendas que se colocan en los altares familiares, como en el resto de ceremonias que tienen lugar durante la festividad. En Yalalag sobresalen en esta época los moles de aves de corral y de otros animales, al igual que los tamales con carne y, desde luego, pan en gran cantidad, champurrados y frutas. En la zona de los Caxonos tiene preeminencia el mole y el caldo de guajolote.

Los ixcatecos de Santa María se preparan para recibir a las ánimas con mole de tres clases de carnes —pollo, carnero y guajolote—, tamales de chile con carne o frijoles, pan de manteca y huevo y chocolate. Los chinantecos de Mayul-



tianguis se especializan en las tortillas de yuca embarradas con frijoles molidos y aderezadas con una salsa de aguacate y chile.

De los mixes cabe destacar los tamales largos (como de treinta centímetros) envueltos en hojas de «frutilla», una planta silvestre. Y hacia el sur del estado, los chatinos se afanan en preparar con la mejor calidad posible el mole de guajolote, las abundantes tortillas, los frijoles y los tamales con carne de puerco envueltos en hojas de plátano. A estos alimentos agregan frutas, verduras, pan de muerto (de huevo y de harina), memelitas, galletas y tostadas, así como agua, atole, chocolate, mezcal, cerveza y otras bebidas, alcohólicas y no alcohólicas, embotelladas.

Entre muchos de los grupos mencionados también es usual en esta fecha el intercambio ritual de alimentos, al igual que el obsequio de viandas a todo aquel que llegue a visitar una ofrenda casera. Hay que resaltar, desde luego, que muchas de estas manifestaciones están siendo debilitadas por las presiones tanto económicas como de carácter sociocultural.

Por último, en Navidad y Año Nuevo en algunos pueblos se sacrifican muchas reses y guajolotes (como en la Chinantla, sobre todo

en Usila). En esta zona también se prepara el tradicional «popo», al lado del atole y del chocolate. En otros pueblos (zapotecos entre ellos) se adquiere pescado para preparar los platillos típicos de dichas festividades.

### Chiapas

*Los Altos.* Esta zona, también denominada altiplano, meseta, macizo o bloque central, debido a sus características orográficas, se distingue tanto por eminencias montañosas impresionantes, como por profundos cañones y gargantas, al fondo de algunos de los cuales corren caudalosos ríos. Su clima en general es templado —aunque llega a ser frío durante el invierno en las zonas más altas— y con precipitaciones pluviales abundantes en verano; esto posibilita la presencia de una vegetación variada, desde cafetales y carrizales hasta bosques húmedos y de niebla a mayor altura.

Sus tierras para el cultivo, así como sus pastos, son de mala calidad; es consecuencia, el rendimiento agrícola es reducido y aunque la explotación pecuaria (tanto vacuna como ovina y porcina) tiene cierta importancia desde antaño,

Para rematar una succulenta comida, el oaxaqueño o visitante de los Valles dispone de una amplia gama de postres como los «gaznates», las «gollorías», etc.



Famosos por su tradición son los dulces de cacahuete de San Cristóbal

los ganados son, en general, de raza corriente. Por otra parte, la erosión es otro problema que acosa al área.

Dentro del estado es la zona más densamente poblada y en ella coexisten desde el siglo XVI diferentes grupos étnicos, tanto indígenas (tzotziles y tzeltales principalmente) como mestizos o «ladinos», en una relación asimétrica, como se presenta en el resto del estado, aunque aquí la explotación y la discriminación han asumido, desde hace mucho tiempo, características extremas.

El aislamiento en que ha estado la zona, a pesar de que su centro económico y geopolítico (San Cristóbal de Las Casas) fue en un tiempo la capital del estado, ha permitido también la conservación de hábitos alimentarios, tanto hispánicos en la mencionada ciudad, como los prehispánicos en los municipios y parajes indígenas o rancherías; aunque, desde luego, en algunos casos ha habido influencias mutuas.

Entre tzotziles y tzeltales la base de la alimentación es el maíz, el frijol y el chile. Las formas más comunes del maíz son, en la vida diaria, elotes, tortillas, atole, tamales, pinol y, desde luego, pozol. En algunos sitios, como San Pedro Chenalhó (tzotzil), la masa de maíz puede mezclarse con otros productos, como pescado hervido o camarones molidos, con lo que se logra dar una mayor consistencia a la salsa.

El frijol, como la mayoría de los alimentos, se come únicamente hervido o sazonado con chile y sal, ya que por lo general no se utiliza mantequilla ni aceite. Algunos tipos de frijol tienen raíces

comestibles, los habitantes tzotziles de Chamula los cuecen. Cultivos complementarios, que además sirven para el intercambio comercial, son las legumbres cultivadas como calabazas, papa (una de cuyas principales variedades es el camotillo o papa chamula), haba, chayote (al igual que su raíz a la que nombran «cueza»), nabo, col, pepino, yuca, camote, jicama, chile, ajo, cebolla, rábano, alverja, lechuga y trigo, y las frutas como manzana, durazno, naranja, plátano, limón, aguacate, pera, ciruela, membrillo e higo.

Las plantas silvestres se consumen de acuerdo con las estaciones. Entre ellas pueden citarse: quelites, nabos, rábanos, tomates ácidos, mostaza, «chicario» y hongos de diversos tipos (blancos, amarillos, rojos y algunos muy escasos como el *chacato 'm*, muy estimado por los chamulas) que se preparan cocidos o simplemente asados.

También deben mencionarse los insectos que se consumen, como hormigas, larvas, orugas y gusanos, tanto terrestres como fluviales; y, entre los productos de la caza, tlacuache, zorrillo, conejo, armadillo, tuza, rata (ésta, al igual que el conejo, en Chamula se come asada y cocida con chile y hojas de cilantro), ardilla, venado, paloma, caracol, cangrejo (entre los chamulas) e iguana (entre los tzotziles de Zinacantan, por ejemplo). La pesca de río es ocasional, pero se disfruta comúnmente del pescado seco.

En forma esporádica se consumen pastas y arroz; huevos, muy pocas veces por semana, ya que la mayor parte se destina al comercio. La



Los Altos de Chiapas tiene una bien ganada fama por sus dulces y confites, como las «trompadas» y el dulce de cacahuete

leche está descartada de la dieta, y la carne se reserva para las festividades, si bien suele aparecer fuera de ellas ya sea seca, ahumada y asada, o hervida.

Para algunos sitios, como Chenalhó, no pueden dejar de mencionarse los cacahuates y la miel silvestre como golosinas. Papel similar tienen los granos de café, las semillas de girasol y las de calabaza tostadas en el comal.

Una bebida tradicional del campesino de esta zona es el pozol, preparación obtenida a partir de una bola de masa que, envuelta en hojas de plátano, se puede aprovechar en el hogar, en las milpas o en los viajes, ya que sólo basta diluirla en agua. El pinol, también de maíz pero tostado, pulverizado y mezclado con panela o azúcar, disuelto en agua sustituye en ocasiones al café o al atole (fresco o agrio, a veces endulzado con panela). Las bebidas de contenido alcohólico más populares son la chicha (de jugo de caña de azúcar fermentado), el aguardiente (de panela) y las bebidas embotelladas comerciales.

La visión del mundo —de carácter profundamente religioso— entre los tzeltales y los tzotziles rige su vida cotidiana y se expresa con más fuerza en los momentos clave de la vida del individuo y en las festividades, cuyo calendario es muy nutrido en todas las comunidades y comprende no sólo las fiestas del ciclo anual católico y las patronales (que con frecuencia son las más importantes), sino muchas otras, principalmente relacionadas con el ciclo agrícola.

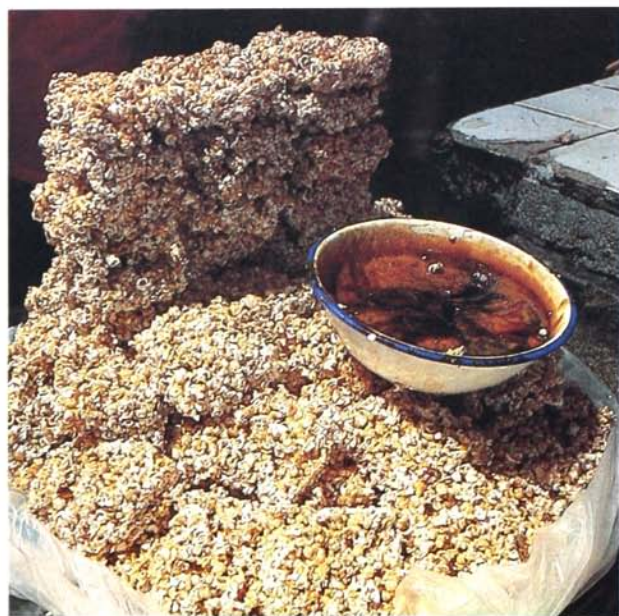
En todas estas fiestas tienen un lugar especial las comidas rituales, para cuya elaboración se

recurre tanto a los productos básicos antes mencionados, como a otros especiales: aves de corral, carne de puerco y de res, pescado seco, bebidas, etcétera.

Como en otras zonas indígenas, el matrimonio no sólo es un acontecimiento social y religioso, sino también una transacción económica. Así, el pretendiente y sus padres (a veces con un intermediario) tienen que comprar los regalos que entregarán como pago inicial por el precio de la novia, desde que da principio el ritual mediante la petición. No obstante el hecho de que la tradición marque el no aceptar los presentes la primera vez, y en algunos casos ni en las subsecuentes, éstos se hacen y entre ellos juegan un papel importante los alimentos; entre los principales destacan el aguardiente, las frutas como plátanos y naranjas, en primer lugar, pero también limas, piñas y otras; carne (que es muy apreciada), tamales, chiles, maíz, frijoles, pan, panela, café y chocolate.

En las siguientes entrevistas que se realizan antes de que los padres de la novia den su consentimiento, se repiten algunos de los obsequios mencionados y otros nuevos, entre los que destacan, en Zinacantán, los tamales de frijol, la carne de res y el pan especial comprado en San Cristóbal de Las Casas.

El día de la boda o «entrada a la casa», como dicen los zinacantecos, se sirve en abundancia carne de res cocida (sola o con caldo enchilado), tortillas especiales, tamales de frijol y aguardiente, ron o pinol con canela, según el pueblo de que se trate. Estas costumbres están empe-



En Chiapa de Corzo y en otras poblaciones con antecedentes zoques, se elaboran dulces como el *puxinú*, parecido a las llamadas «palomitas», que hacen la delicia de niños y adultos

zando a ser reemplazadas por formas ladinas en las comunidades menos conservadoras.

Entre los ladinos de las cabeceras municipales también existen ciertas comidas que se consideran apropiadas para las fiestas matrimoniales. Así, y según los recursos de las familias, en Tenejapa, puede servirse como desayuno pan corriente o fino, tamales, café o chocolate; en el almuerzo, gallina en azafrán o «en blanco», frijoles con o sin queso, chiles serranos, pan común o de mejor calidad, chocolate o café; en la comida principal, sopa caldosa, de macarrón o de arroz, lomo relleno, guajolote en azafrán, en vino, o en mole, o bien carnero en asado, «en pobre» o gallina en blanco, frijoles con o sin queso y dulce; por último, en la cena, frijoles con o sin queso, chiles serranos, pan común o fino y chocolate o café.

El deceso de un miembro de la comunidad trae consigo diversos actos rituales, entre ellos la preparación y consumo de platillos y bebidas, tanto para el bastimento que debe llevarse el difunto como para los que lo acompañan en el funeral. El primero puede consistir en tortillas, pozol, agua y aguardiente, en tanto que la carne en caldo, el pescado seco y las aves de corral se reservan para los acompañantes.

En los altos, al igual que en todo el estado, durante las fiestas y ceremonias religiosas las comidas y las bebidas juegan un papel preponderante. Dentro del calendario del ritual católico hay varios ciclos de importancia en el área; uno de ellos es el del Carnaval, Cuaresma y Semana Santa. El Carnaval se celebra en diversas comunidades, pero el de San Juan Chamula posee distintiva espectacularidad y fama. Durante él, los responsables o «pasiones» nombran entre los protagonistas y su personal a dos matrimonios que se encargan exclusivamente de la preparación de los alimentos; uno de ellos se ocupa de las tortillas y la comida durante los días que anteceden a la fiesta y durante la misma y el otro, de los tamales de frijol (*cheneculhuah*) y el atole (*ul*). Los gastos de tales comidas corren por cuenta de cada «pasión» que además, obsequia aguardiente a todos sus ayudantes.

Desde el domingo, que es cuando comienza la feria, los personajes participantes empiezan a recibir los banquetes rituales. El lunes comen tamales y tortillas, y beben atole y aguardiente; el martes nuevamente atole, pan especial y aguardiente. El último día por la mañana, en la casa de los «pasiones», se obsequia con tamales, atole y aguardiente, y al mediodía se ofrece caldo de pescado seco, acompañado de abundantes tortillas y chile. Por otra parte, en el tianguis que se lleva a cabo en la plaza del pueblo, los asistentes pueden comprar algunos comestibles y bebidas, dentro de las que tiene un lugar imprescindible la chicha.

Para la Semana Santa, en algunas poblaciones como Tenejapa, también suelen ofrecerse comidas a las autoridades político-religiosas; en éstas intervienen nuevamente el atole, los frijoles, el arroz y el pescado. En Oxchuc, otro municipio tzeltal, a los que representan a los apóstoles se les sirve una comida especial que contiene, además de los atoles y tortillas, cueza, caracoles de río y miel silvestre. Desde luego, no se sirve carne ni tampoco aguardiente.

Como en la mayor parte del medio rural mexicano, sobre todo en zonas indígenas, entre tzeltales y tzotziles las celebraciones en honor de los muertos son de las más importantes, y en algunas comunidades, las principales. En Chenalhó, por ejemplo, reúnen la mayor cantidad posible de alimentos, salen a cazar conejos, ratas de campo y pájaros, y a recoger frutos silvestres. Compran o cosechan legumbres y verduras, y adquieren pan y carne en el mercado de San Cristóbal. Preparan apetitosos platillos,





En los Valles Centrales oaxaqueños, un tejate helado es un placer inigualable en medio de un día soleado y caluroso

entre los que destaca uno que se hace con frijoles rastreros. Como bebidas acostumbran atole, chicha y aguardiente. Las ofrendas alimenticias, con el resto de objetos ceremoniales, se llevan a las tumbas y, posteriormente, son comidas por todos en recuerdo de los finados; sólo dejan las frutas en el cementerio.

En los Altos, las fiestas dedicadas a los santos patronos de los pueblos son similares a las de otros santos, pero mucho más grandes. Ya se trate de San Sebastián, San Juan, San Pedro, San Bartolomé, Santa Rosa u otros, al lado de los elementos religiosos y de diversión, la comida y la bebida siempre ocupan un lugar importante. En Zinacantán cada familia, según sus recursos, puede consumir puerco y pescado seco, o carne de gallina y huevos. Por su parte, los miembros del sistema de cargos también tienen sus convivios con comidas especiales, como en Oxchuc por ejemplo, donde los tamales *patsik* forman parte del menú, además de frijoles, atole y tortillas, y, como es obligatorio en toda ocasión ritual, aguardiente. Cuando la fiesta es en la cabecera del municipio, además de los tamales, el atole y las tortillas, también se prepara panza de res o frijoles.

Las festividades relacionadas con la Navidad carecen de relevancia particular entre la población indígena, aunque tienen lugar algunas ceremonias y comidas; sin embargo, éstas se ligan con las de Año Nuevo —que se prolongan hasta la Epifanía en algunas poblaciones— y sobre todo con las de San Sebastián, fecha en la que se renuevan autoridades en múltiples comuni-

dades. Con tal motivo, las mujeres preparan también platillos especiales. En Zinacantán, entre el Año Nuevo y la Epifanía, se comen caldos de gallina con chile o carne de puerco, pescado seco y tortillas, así como pequeños panes comprados en San Cristóbal y café endulzado con azúcar.

Por último, hay otras ceremonias menos formales —desde el punto de vista de su relación con la organización religiosa tradicional—, que también revisten una importancia capital para las comunidades. Son aquéllas relacionadas con el ciclo agrícola, como las del inicio de la siembra en San Pedro Chenalhó. Previamente a este periodo, ayunan tanto el hombre como la mujer de cada matrimonio; esta práctica es común en diversas circunstancias rituales del área. Además de otras formas de conducta ceremoniales, el día de la siembra por la mañana, se sirve a los sembradores, una vez que han rezado, un platillo especial —preparado por la mujer del dueño de la milpa— denominado *bokix*, hecho con maíz cocido sin sal, molido y mezclado con bastante chile y condimentado con cilantro y cebolla. Cada hombre come este alimento junto con un huevo duro y atole, en lo que se considera un rito esencial para lograr buena cosecha. También toman bolas de pozol y tortillas. La ingestión del *bokix* se repite al mediodía.

En Oxchuc se hace una ceremonia de petición de lluvias, en la que se ofrece atole (*pajal-ul*), frijoles sancochados, tortillas y los ya mencionados tamalitos (*pats*). Algunas veces, los que



Entre los grupos indígenas de Chiapas, el pozol es la bebida cotidiana y ritual por excelencia

intervienen directamente en la ceremonia obsequian chicha al resto de los participantes.

Si bien para algunos autores la influencia hispánica sobre la cultura culinaria indígena en Chiapas fue mínima, la afirmación contraria también podría hacerse para ciertas expresiones culinarias de determinadas poblaciones, por ejemplo la antigua Ciudad Real, hoy San Cristóbal de Las Casas, ha fungido como centro rector económico, social y político desde tiempos antiguos; es el lugar al que siguen acudiendo obligadamente tanto tzeltales como tzotziles para diversos trámites de índole jurídica o administrativa, así como para realizar operaciones de compraventa, no obstante que es el sitio donde reciben más vejaciones.

La incomunicación durante siglos, el conservatismo y etnocentrismo de la metrópoli ladina, han ocasionado que múltiples aspectos de su cultura popular mantenga rasgos y complejos culturales antiguos, entre ellos la cocina. Esto se observa tanto en la comida diaria como en la de las ocasiones especiales relacionadas con el ciclo vital y con las fechas especiales del calendario católico.

Para el desayuno y la cena, o como simple golosina, los habitantes de San Cristóbal tienen a su disposición una amplia gama de panes, entre los que destacan los «batidos» (pan dulce de huevo en forma oblonga), «hojuelas» (un tipo de buñuelo), «repulgadas», «semitias», «tártaros», «turuletes» (galleta dulce en forma de rombo) y el pan francés.

A la hora del almuerzo, uno de los platillos puede ser el *tachihuil*, que solían cocinar las matanceras de puerco del barrio de Cuxtitali (de origen náhuatl y probablemente quiché) y

que también se vende en jicaras en las aceras. Se trata de un guiso hecho con las vísceras, la lengua y las patas del cerdo fritas, espesado todo después con maíz tostado y molido y jitomate y coloreado, finalmente, con una salsa de achioyte. Otras opciones pueden ser un tazón de caldo de pollo (con o sin presa) hecho con cueza, repollo y «camotio» (un tipo de papa), o una «quesadía» (tortilla de huevo y mantequilla).

Para integrar un menú «coletto» (gentilicio popular que se aplica a los de San Cristóbal) se tienen las alternativas siguientes: sopa de pan o de crepas, adobo, chanfaina, chirmole o una carne «quijote» (derivación de gígote), que es un guisado de picadillo de puerco y de res con verduras y jitomate, espesado con plátanos guineos y pan molido y condimentado con diversas especias. O bien cochinita al horno, guajolote prensado o lomo relleno.

Y para rematar algunos de los afamados dulces y confites que se confeccionan en esa zona: antes, alfeñiques, «chimbos» (a base de harina y yemas de huevo), empanizadas (de cacahuete), «jetias», nuegados (de pasta de harina y miel) y trompadas (caramelo de panela).

El mercado también ofrece una rica variedad de frutas regionales: ciruelas, corozos, guayas, jocotes, «granadías», nandú y muchas más, algunas de las cuales se preparan cristalizadas o «curtidas en mistela», forma en que son muy apreciadas.

No puede cerrarse este panorama sin mencionar otras especialidades, que pueden ser comidas como antojitos o en alguna de las comidas del día: los *nólochis*, tamales de frijol y maíz con azafrán, las empanadas hojaldradas, rellenas con pollo, jitomate, calabacitas, zanahorias,



Tanto en Guerrero como en Oaxaca, el mezcal es la bebida alcohólica de más fama, que rebasa incluso las fronteras nacionales

cebolla, chiles verdes y especias, espolvoreadas con azúcar y, finalmente, los *toncotzís*. También digna de mención es la pequeña industria de butifarras, chorizos, jamones, «morcias», mortadelas y piernas, que goza de fama por la buena calidad de sus productos.

En el terreno de las bebidas tradicionales merecen mencionarse el atole de «granio» (preparado con maíz molido a medias), la chicha, la «taberna» (bebida de coyol fermentada) y el delicioso rompope de almendra con yema de huevo.

*Otras regiones del estado.* En las demás regiones del estado la alimentación de los grupos indígenas (choles, chujes, jacaltecos, lacandonnes, mames, mochós, tojolabales, zoques, etcétera) es muy semejante —en lo básico— a la descrita para las etnias de Los Altos. La base de su alimentación también es el maíz, el frijol, el chile, la calabaza y otras plantas cultivadas, a las que se agregan las que resultan de la recolección y los insectos (como la «cuecla», larva de una mariposa, y la ya mencionada chicatana). Asimismo, como sucede en Los Altos, las carnes producto de la pesca, la caza o el cuidado doméstico, y sus derivados, se destinan al consumo en fiestas, tanto las del ciclo vital como las del calendario anual católico o las de origen prehispánico.

Sin embargo, tanto entre los grupos indígenas como entre los mestizos hay manifestaciones de la cocina tradicional, cuya cita es indispensable para configurar un panorama más completo de la gastronomía chiapaneca.

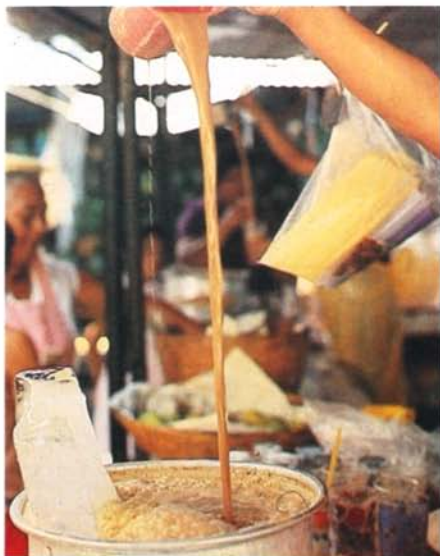
Un capítulo verdaderamente rico lo constituye el de los tamales, entre los que pueden citarse los de «juacanè», de probable origen zoque, frecuentes en Tuxtla Gutiérrez y sus

alrededores, los cuales se rellenan con frijoles molidos, cabezas de camarón, pepitas de calabaza y chilitos picantes, se condimentan con hojas de Santa María —la hierba santa o acuyo de otras regiones— y se envuelven en hojas de elote secas. En la misma zona también se elaboran los tamales de hoja de plátano, cuyo contenido consiste en carne de guajolote o de gallina en mole, almendras, aceitunas, ciruelas, pasas y yemas de huevo. Muy populares son los «de bola», envueltos con «joloche» (o totomoxtli), hechos de cabeza de puerco y condimentados con chilitos de Simojovel. Estos últimos se acostumbran en los desayunos rurales, acompañados de un oloroso café negro, al igual que en las meriendas o después de las serenatas.

Hay otros tamales «de bola» en el área de Comitán, cuya diferencia con los anteriores es que éstos se rellenan con costillas de puerco en mole rojo. De este rumbo son también los *padzitos* (dulce, con canela y pasas) y los *padzitos* de manjar, los cuales llevan como relleno natilla de leche. La lista crece con los «toros pintos» o *pitaules* (mismo nombre que les dan los choles), que son tamales gruesos de frijol y hierba santa y finalmente, con los llamados de hoja de milpa, llamados así porque con ella se envuelven una vez rellenos con cubitos de carne de puerco que han sido remojados en jugo de limón con sal.

En la zona de la llanura costera, la producción de tamales también florece en muestras como los ya citados «de bola» (en este caso con un adobo de chile pasilla, jitomate y especias), los de venado y los de iguana, en Tapachula, y los «de cambray» en Tonalá y sus alrededores, rellenos con carne de puerco, huevo cocido

El chilote, elaborado a base de jugo de caña, es una de las bebidas regionales características de la zona central y la montaña guerrerense.



picado, rajas de chile pimiento, mole rojo, pasas, zanahorias y aceitunas, que se acostumbra en los velorios, al igual que los llamados «de cachito», en Paredón. De Tonalá deben citarse también los de guajolote (localmente llamado *chumpipe*). En la zona en general, existen los muy afamados de chipilin (solo o con camarones), los «toros pintos», los untados (en hojas de plátano) y los de iguana en mole rojo con especias, entre los que es imprescindible el achiote. Otros muchos quedan por enumerar, como los de acelga, los *pictes* de elote tierno, etcétera. El ubicarlos, analizarlos y valorar sus virtudes es una labor que espera al interesado en la gastronomía de la zona.

Dentro de las materias primas culinarias de importancia capital en el estado (como en general en la región) está el chipilin, el cual —aparte de los usos ya precisados— se emplea ya sea para condimentar el arroz, para preparar sopa (agregando elotes, chayotes, calabacitas tiernas y chiles verdes, y condimentado todo con crema, queso fresco, limón y sal), o bien guisado con frijoles (negros o más bien grises, molidos) o, como en la zona de Tuxtla, en bolitas de masa.

Otros recursos silvestres comunes en Tapachula son el *uishnay* y el *macús*. Del primero se aprovecha el corazón de la flor, hervido y revuelto con chiles verdes tostados y molidos. Del segundo se consume la flor entera, capeada con huevo, sola o cubierta con caldillo de jitomate. A éstos habría que agregar la hierbamora, que se prepara hervida y frita con cebolla o en caldo; la *pacaya* —vainita de una planta chica— que se cuece, se capea y se come así o en caldillo

y, para finalizar, el delicado palmito tierno de peñuela.

En Tuxtla y sitios aledaños se recoge la flor de los colorines, regionalmente bautizada como *pito* o *pitillo* por la forma que afecta, y la flor de *cuchunuc*; ambas, una vez hervidas, revueltas con huevo y fritas como tortillas, resultan platillos de exquisito sabor.

Por lo que se refiere a la fauna silvestre, hay que señalar que, desafortunadamente especies como el faisán, venado y tepescuintle van siendo cada vez más raros en la dieta de los pobladores de Tapachula y región circunvecina, por no haberse tomado a tiempo medidas para evitar su extinción. Otro tanto está ocurriendo con los habitantes de la selva lacandona ya que la destrucción paulatina de la misma ha ocasionado que algunas especies que les servían de alimento también hayan desaparecido o están a punto de hacerlo aparte de otras consecuencias negativas que tal desastre ecológico acarrea.

Dentro de la región, Chiapas es un estado que tiene fama de confeccionar buenos quesos. Basta recordar los de antiguo prestigio de La Frailesca y, de los actuales, aquéllos provenientes de Pijijiapan, entre los que se cuentan como más gustados el cotija y los de crema; también habría que citar los «de bola» de Villaflores y el «relleno», entre otros.

Y ya que de hablar de productos animales se trata, hay que recordar la excelencia de los tasajos de Pijijiapan y de Ixtapa, como también la carne salada de este último lugar que, junto con los anteriores quesos y unas tortillas recién salidas del comal, son magníficos recursos para un excelente desayuno.

Pero si las preferencias van por el lado de los alimentos de origen fluvial, una opción son las piguas o langostinos de río al mojo de ajo o guisados con hierba santa. Tampoco hay que olvidar que el estado cuenta con un rico litoral, en cuyas diversas poblaciones pueden probarse deliciosos peces y mariscos. Para el mediodía, Tuxtla ofrece en sus cantinas una espléndida variedad de botanas: caracoles de río, carne cocida con limón, pescado frito, costillitas, etcétera.

Platillos propios para conformar la comida principal en Tuxtla —sobre todo en ocasión de fiestas— son: el arroz colorado, elaborado con achiote que proporciona el color incitante a la vista y el sabor agradable al paladar; la chanfaina que, como en otras partes es un guiso que se prepara con las vísceras de animales, tanto salvajes como domésticos y, desde luego, la chi-

huamonte, un cocido de venado, chiva u otro animal del monte, asado y condimentado con cebolla, jitomate, chile y abundante epazote. Entre los miembros de la cultura popular en Tuxtla, es posible saborear platillos tradicionales que se conservan dentro del tesoro culinario de las ancianas y mujeres en general, y que aún se ajustan a los antiguos patrones. Entre ellos destacan el *pucacé*, cuyos ingredientes fundamentales son el menudo de res, las pepitas de calabaza y diversas especias; el *shishpolá*, que consiste en carne de res en caldo picante y *shuti* caracoles de río condimentados con chile y hierba santa.

El plato fuerte especial, la "comida grande" de los tuxtlecos y de los de Chiapa de Corzo puede consistir, o bien en un mole de semilla de calabaza, con carne seca y gorda de ganado vacuno, o el cochito al horno, cuyos ingredientes son: carne de puerco fuertemente condimentada con pimienta, tomillo, orégano, ajos y vinagre; la carne se hornea hasta que se logre un apetitoso dorado y se sirve con lechuga y cebollas. Estos platillos pueden complementarse con yuca hervida, camote horneado y calabaza, así como con gorditas llamadas *nacapitú* (con frijol molido y picante) y tajadas de *yumi* (un tubérculo), entre otros antojitos.

Para refrescarse, en esta área se puede acudir a los "frescos" de guanábana, de chia y de limón, al pozol de *nambimba* (una variedad de chile) o de cacao y al *tascalate*, bebida espumosa y fría en cuya preparación intervienen maíz tostado y molido, cacao, semillas también tostadas de *pataste* (cacao silvestre) y achiote disuelto en agua. Otra bebida tradicional es la mustela que se prepara con diferentes frutas de la región (duraznos, grosella, hobs, mangos, manzanas, nanches, etcétera); éstas se ponen a fermentar con un poco de agua hervida y alcohol de caña, se espera durante un mes para que se curtan y luego se revuelven con una cuchara nueva; se tapan con papel de estraza y se dejan un año en fermentación.

No puede pasarse por alto la "pitarrilla", que se hace de la corteza del árbol balché la cual, después de secarse al sol y fermentarse con miel de abeja y agua, está lista para consumirse. Esta bebida es de suma importancia ritual entre los lacandones. Tampoco hay que olvidar el "comiteco", que originalmente se obtenía de un agave y que en la actualidad está siendo sustituido por un aguardiente de caña que recibe el mismo nombre.



A las bebidas no alcohólicas habría que agregar el *atolshuco* o *shucoatole*, una bebida de maíz agrio, común en Tapachula y en Tonalá, característica de la temporada de cosecha y el pozol de "zapoyol" igualmente hecho de maíz, al que se agregan huesos de mamey chamuscados o quemados.

De profunda tradición oaxaqueña, el pan «de yema» y el chocolate son inseparables

Para la sobremesa, los tuxtlecos pueden tener a su alcance cajeta de "mejido", hecha con huevos, leche y pan o de *mujú*, un fruto silvestre que se hierve con ceniza para reblandecerlo. El *mujú* además puede comerse con sal o dulce y en gorditas fritas. Tienen asimismo dulce de *cupapé* (una especie de higo), "nuegaditos" y tartaletas (que se hacen con yema de huevo y se rellenan de licor).

En Chiapa de Corzo, especialmente para la fiesta de San Sebastián, cuentan con el *puxinú*, parecido a las palomitas de maíz, que se hace precisamente de maíz de guinea (o de mijo) tostado y revuelto con miel de panela, que se corta en trozos cuadrangulares. Mientras tanto, en Tonalá se deleitan con leche-arroz aromado con canela, "turuletes" (panecillos de forma romboidal de maíz, huevo, manteca y azúcar) o simplemente con "mania" (cacahuete).

Para Todos Santos, como es costumbre en muchos sitios, también hay dulces y postres especiales. Como ejemplo de éstos puede citarse el que se hace en diversas poblaciones del mismo municipio de Tonalá, como Paredón, llamado *ayote* (frutas en conserva), solicitado en forma cantada por los niños que recorren la población hacia el atardecer del día primero de noviembre.

---

## Región sureste

La región sureste está formada por los estados de Yucatán, Campeche y Quintana Roo. Su principal característica es estar conformada por una enorme planicie sin ríos, con un clima extremoso cálido y un extenso litoral. Debido a los lazos históricos que unen a estos tres estados, en este apartado serán tratados conjuntamente y se señalarán sus generalidades más significativas.

De esta manera, se tratarán las distintas aportaciones de los numerosos grupos que han conformado la cultura de esta región, desde los mayas, españoles, criollos y mestizos, hasta los chinos, coreanos, sirios y libaneses llegados a la península en inmigraciones producidas a finales del siglo XIX y principios del XX.

Los mayas, siendo un pueblo básicamente agrícola, obtenían sus principales productos alimenticios de la tierra, y junto con el maíz, elemento fundamental como en casi todas las zonas del país, cosechaban distintos vegetales que, unidos a otros varios procedentes de la recolección, conformaban los elementos primordiales de su dieta. Por otra parte, mediante la caza se proveían, ocasionalmente, de carne que aportaba las proteínas necesarias a su alimentación, las cuales obtenían también de larvas e insectos que recolectaban, a los que eran afectos. Asimismo, los habitantes cercanos a las costas gustaban consumir las múltiples variedades de mariscos y de peces que abundan en los litorales de esta región, como jaiba, pulpo, caracol, camarón, langosta, cazón, sierra, mero, etcétera. Algunos de estos alimentos eran generalmente salados para conservarlos durante largos periodos, aunque también los consumían frescos, tanto hervidos como asados o cocidos.

Para la preparación de sus platillos los mayas empleaban varios procedimientos de cocción, y algunos de ellos son usados aún en nuestros días, como el horno subterráneo, en el cual, sobre piedras calientes, se colocaban los diversos productos a guisar, protegidos con hojas de vegetales o con recipientes de barro; otro procedimiento consistía en colocar las viandas en una vasija, y junto a éstas se introducían también piedras calientes que cocían desde adentro el guiso; también puede citarse la cocción de los alimentos en ollas de barro sobre comales.

Las mujeres tenían a su cargo la elaboración de los alimentos cotidianos, pero eran los hombres los que se encargaban de la preparación de los alimentos rituales. La razón estriba en el hecho de ser



aquéllos los encargados de llevar a cabo todos los actos rituales, siendo la ofrenda de alimentos uno de éstos. Para la elaboración de los alimentos rituales, los encargados tenían muy presente una idea que forma parte de la concepción dual del universo, constante que se repite en la filosofía de los pueblos desde la más lejana antigüedad.

Los mayas manejaban conceptos sobre las propiedades «frías» y «calientes» de los alimentos, que se relacionan estrechamente con las creencias acerca de la enfermedad y su curación; todo esto, más que connotar una intervención sobrenatural, constituye una especie de principio fisiológico de la cultura tradicional.

De esta manera, se debe tener precaución al equilibrar las características de los alimentos en la elaboración de las comidas, tanto cotidianas como ceremoniales, ya que sólo así se logra alejar a la enfermedad y conservar la salud. Por esto no se puede perder de vista el estado físico de quien vaya a consumir los alimentos: alguien que padezca fiebre o que esté debilitado por ella, no debe tomar cosas «calientes» sino «frías» o «medio frías»; por lo contrario, a las recién paridas se les prohíben los alimentos «fríos», dándoseles más bien «calientes». Como se puede observar, estas nociones trascienden el marco puramente alimenticio hasta llegar al medicinal, tanto en el diagnóstico, como en la prescripción.

La miel, la carne de res, el café y el pinole son considerados alimentos «muy calientes»; el jabali, el arroz, la lima, la papaya, entre otros, pero sobre todo el limón agrio, son considerados como «muy fríos», así como el venado adulto y todos los alimentos preparados en horno subterráneo o «pib». Las naranjas, la yuca, los camotes, las aves domésticas y el venado joven,



entre otros, son catalogados en un plano intermedio entre los anteriores: «medio fríos».

Los comestibles «fríos» pueden perder en cierta medida sus atributos si se mezclan con otros que sean «calientes», de esta manera la temperatura final de los alimentos no necesariamente tiene que ver con la clasificación particular de cada comestible, ya que, si se mezclan, se puede graduar.

Volviendo a la ofrenda ritual de alimentos, se puede mencionar la carne de animales, de preferencia silvestres, las pepitas de calabaza, tubérculos y verduras —sobre todo jicama, camote y makal—, frijol y maíz preparados de diversas formas —tamales, tortillas, *ehok'o* (sopa espesa) y *saka'* (sopa líquida)—, como los elementos preferentes que formaban parte de los platillos.

Los chiles, herencia prehispánica por excelencia, son indispensables en las cocinas del sureste (arriba izquierda)

Tradición de siglos se conserva en la venta de alimentos en esta región (arriba derecha y abajo)



Como en todas las zonas costeras del país, en esta región no puede faltar la fruta (izquierda)

Mezcla de las culturas maya e hispana han dado como resultado exquisitos platillos, como el «pavo loco» (derecha)



Como bebida ritual importante destaca el balché, llamado por algunos cronistas españoles «vino de tierra», el cual se obtiene de la fermentación —en agua previamente endulzada con miel— de la corteza del árbol balché y es elemento importante de determinadas fiestas rituales. Este árbol es muy apreciado por los mayas, ya que, además de servir como materia prima para la elaboración del licor, se le atribuyen propiedades curativas. En esta cultura, como en todas en general, las festividades siguen siendo una magnífica ocasión para esmerarse en la elaboración de los alimentos, que además suelen ser muy abundantes. Una de estas festividades que merece la pena destacar, actualmente, es la del Día de Muertos. Al llegar la fecha en que se les conmemora, se preparan en las casas las ofrendas llamadas *jana pixan* (comida de las almas); éstas se colocan en los altares domésticos, y se cree que mientras los deudos rezan, las almas aprovechan la esencia de los alimentos expuestos; cabe señalar que el contenido de las ofrendas está en función de la edad del difunto; si éste es un niño se pondrán, además de determinados alimentos, dulces y juguetes; si son adultos, no podrán faltar cigarrillos, ron y café. Por otra parte es también significativo mencionar el hecho de que toda la comida ofrendada suele ser cocinada en «pib» (bajo tierra), ya que sus destinatarios habitan en el inframundo.

Con la llegada de los españoles a la península, se originó una confrontación en todos los órde-

nes de la vida, que modificó, en unos aspectos casi en forma definitiva, toda una manera de concebir la existencia. La alimentación, como una de las consecuencias de todo este proceso, también se modificó, tanto en los platillos como en la materia prima para elaborarlos. Paulatinamente, productos de ambas procedencias —indígena y española— fueron constituyendo los ingredientes que forjaron la actual comida de la región, sin olvidar muchas otras influencias posteriores ya mencionadas.

Una de las aportaciones de los españoles a estas tierras fue la caña de azúcar. Proveniente del continente africano, y originaria de India, tuvo un excelente arraigo en América. Muchos años después del asentamiento del primer ingenio en Cuernavaca, Montejo la introdujo en esta región y fundó una fábrica de dulce y alcohol en Champotón. Poco a poco fueron surgiendo plantaciones de caña en la península y aparecieron trapiches primitivos para la elaboración de azúcar y alcohol o ron de caña. Esto dio lugar a la lenta aparición de nuevas y variadas bebidas alcohólicas, así como a una magnífica repostería; entre estas bebidas destaca un transparente y finísimo licor de Valladolid, semejante al anisete, que se obtiene mediante la destilación en alambique —con anís en grano— de ron de caña y miel de la flor de una enredadera conocida entre los mayas como *xtabentun*; también, y aunque no es propio de esta región sino del estado de Tabasco, se fabrica el aguardiente «habanero», con excelente resultado, este licor se



guarda en barricas y se le introducen los frutos del nancen, dando origen al típico «habanero de nancen», famoso ya en todo el país.

Por lo que se refiere al ramo de la dulcería puede notarse un alto grado de perfección de los reposteros de esta región. Hay que señalar que antes de los últimos cuarenta años, época en que se introdujeron bombones de chocolate y otros confites de esencias, Yucatán poseía en gran escala la industria de sus dulces típicos que hoy casi son sólo elaborados para el consumo local o para el pequeño comercio. Es claro deducir que el postre de azúcar entró al continente con los conquistadores y con la caña de azúcar, ya que los habitantes precortesianos elaboraban sus dulces con miel de abeja y raíces comestibles, como el camote y el *makal*.

En esta región fueron las monjas de la orden de Santa Clara, establecidas en 1596, las principales instructoras reposteras, aunque en realidad, fueron traídas con el fin de proporcionar educación a las mujeres, tanto a aquellas que se consagrarían a Dios, como a las que se casarían. De esta manera, monjas como las abadesas sor Catalina Peón y sor Soledad Muñoz, así como Juana María Domínguez, dirigieron verdaderas fábricas de dulces instaladas en las residencias que ocupaban, ya que mediante ésta y otras actividades obtenían el dinero suficiente para mantenerse. De la misma manera, las pupilas egresadas del convento, poseedoras de los secretos de la confección de la dulcería criolla; crearon pequeños establecimientos con los que se ganaban la vida; algunos fueron creciendo, y en ellos solían elaborar dulces secos, en almibar, «paneletas nevadas», anises, ponteduros y mazapanes.

Sin embargo, a fines del siglo XIX, con la llegada de las fábricas mecanizadas, se transformó y desplazó esta industria. Don Luis Morales Espinosa fundó «La Ambrisia», lugar donde se fabricaban con maquinaria moderna tanto dulces finos, como confites y chocolates.

Otro cultivo fundamental traído por los españoles fue el trigo. Una vez pacificada la zona, aproximadamente en 1534, desembarcaron los primeros fardos de harina de trigo y se comenzó a elaborar el pan en la región. Los conquistadores intentaron el cultivo de este grano en la península sin los resultados esperados, ya que aunque crecía y granaba, se amarilleaba y seca por el excesivo calor y la falta de humedad de la tierra. Por esta razón el trigo no constituyó una industria importante durante los prime-



ros tiempos de la Colonia, limitándose a lo que los frailes, así como más tarde las monjas, elaboraban en sus conventos. Sin embargo, se cree que a partir del siglo XVIII se empezó a fabricar pan fuera de los conventos.

La primera panadería fundada en Mérida (o por lo menos la primera de la que se tienen noticias) fue «La Vieja», ubicada en el Portal de Granos, cerca de la Alameda. En un principio las panaderías contaban con un pequeño espacio lleno de mesas donde se servían desayunos, y eran denominadas chocolaterías. Más tarde, estos lugares se convirtieron en los nuevos y primeros cafés. En esta panadería se elaboraban y

«Cochinita pibil», tarjeta de presentación de la gastronomía del estado de Yucatán (arriba)

Como región eminentemente costera, los mariscos forman parte de la dieta cotidiana (abajo)



Los panuchos, antojitos yucatecos de profunda tradición maya (arriba)

Los productos del mar de esta región son motivo para la preparación de exquisitos platillos (abajo)



expandían tanto pan de levadura amasado y batido, como pan de manteca o «pan de polvo» que eran las hojaldras y los pasteles, entre los que cabe destacar al alfajor, al polvorón, a las crepas y a las medias mantecas.

El conocido pan batido llamado «escotafi» se prepara según una receta encontrada en un convento. Este pan no se amasa y se elabora batiendo lentamente huevos, azúcar y almendras, sazonándolo todo con nuez moscada y anís. Una vez cocido, se corta en cuadros y hornea nuevamente, hasta que se logre una consistencia rígida y quebradiza. Si a estos panecillos

se les recubre con una capa de azúcar y clara de huevo, reciben el nombre de «bizcotelas nevadas».

La pastelería en esta zona no tuvo la variedad que en otras regiones del país, pues además de los ya descritos, sólo destacan las empanadas hechas de hojaldre y rellenas de carne cocida o algún dulce como coco o camote. La pasta de hojaldre sirve también para elaborar los pasteles, en los que sólo varía la forma, aunque la enorme diversidad de pasteles que actualmente se hallan en las panaderías de la zona, son de reciente introducción a la cocina regional.

Con la llegada de los españoles, que trajeron sus platillos propios y los nuevos productos que introdujeron, se transformaron los guisos y dulces que hasta entonces se preparaban en esta zona; así, las comidas indígenas comenzaron a elaborarse de otra forma como resultado de la influencia hispana, por lo que en la actualidad los platillos yucatecos son más complicados que en épocas anteriores y la alimentación en general se ha modificado en los distintos niveles de la sociedad de esta región.

En general, puede hablarse de tres tipos de comida dominantes en esta zona: a) la de origen indígena, que se compone de hortalizas, tubérculos y frutos de la región, así como de carne de animales silvestres y algunas larvas e insectos; b) la mestiza, que introduce otros elementos tanto de la fauna como de la flora regionales, además de caracterizarse por cierto gusto en sancochar o freír los alimentos; y c) la de herencia hispánica (criolla) con sus embutidos y carnes envinadas o azucaradas; aunque en tiempos recientes se ha añadido un número pequeño de viandas propias de las comidas coreana, china, árabe y sirio-libanesa, como resultado de diversas inmigraciones que llegaron a la península a finales del siglo XIX y principios del XX.

En lo que se refiere a la actual comida de la zona, no pueden dejar de mencionarse los condimentos o recaudos, elementos esenciales en la confección de los guisos. La elaboración y el tratamiento de estos ingredientes precisa de técnicas muy especiales que, en la mayoría de las veces, son únicamente transmitidas dentro del ámbito familiar. De estos refinamientos resulta que al sabroso chirmole se le agrega achiote, lo que produce que la grasa quede roja y otorgue al guiso un magnífico aspecto.

Al pipián u *om sikil*, aderezado con semilla de calabaza tostada y molida, se le adicionan carnes o verduras, añadiéndosele, al servirlo,

gotas de grasa vegetal roja; por su parte el *k'ab-ik* es teñido de rojo con achiote y con las ciruelas verdes y las hojas de chaya, resulta muy atractivo.

El *papak-tsul* se prepara con la semilla de calabaza pelada y molida, de la que se extrae un aceite de bellas tonalidades verdes con el que se decora el plato.

El *ja'sikili'p'ak* también se elabora con semilla de calabaza tostada y molida que se desbarata entre tomates rojos previamente cocidos y molidos; finalmente se adorna con cilantro picado.

Por su parte, sobre el *ts'anchak* de *ib-es* (caldo de frijol blanco) se esparce chile molido, limón verde y salpicón de cilantro; y al atole de maíz nuevo se le espolvorea chile rojo pulverizado.

El cocido, plato fundamental en casi todas las mesas yucatecas con ocasión de alguna celebración especial (domingos, fiestas familiares), resulta exquisito debido a las innovaciones realizadas por el ingenio de cocineros y amas de casa de la zona.

Otros guisos que también se ofrecen en ocasiones especiales son el «relleno blanco», elaborado con carne de puerco y de aves, sazonadas con distintas especias, chile dulce o pimentón, trozos de huevo duro, aceitunas, pasas y alcázaras, y el «relleno negro» o *box but*, cocinado con carne de pavo o de gallina, chile seco quemado, tomate, ajo, especias y huevo duro.

De elaboración menos complicada se encuentran guisos como *ts'am chac* y *che'chac* o *chocolomo* que consiste en un caldo de res con sus «recaudos» —trozos de hígado, riñón, lengua, sesos y hueso de tuétano—, ajo, pimienta, orégano y sal, que se sirve con rábanos picados, chiltomate, cilantro, cebolla, limón y chile habanero.

El *k'abik*, de carne de res, es un caldo preparado con achiote, papa, orégano, ajo, pimienta y hueso de tuétano, al que se le agrega, ya servido, rábano picado, chile habanero, sal y limón.

Finalmente nos referiremos a la exquisita «cochinita pibil» que se prepara cocinando la carne de cerdo, adobada con achiote, jugo de naranja agria y sal, en horno subterráneo. Este platillo se come con frijol *k'abax* (caldo de frijol) o con arroz, relleno negro o blanco, queso holandés relleno de carne molida y pan francés.

Dentro de los antojitos, debemos mencionar los panuchos, salbutes, tamales, empanadas, garnachas, *kots'itos* y, en varios lugares, diversas delicadesas y exquisiteses de la cocina árabe.



Para finalizar, no pueden dejarse atrás las morcillas y longanizas elaboradas por muchos carniceros de la región. Valladolid sobresale entre las demás ciudades por sus excelentes longanizas, las cuales no se elaboran con venado, como popularmente se cree, sino con cerdo; la morcilla se prepara con la tripa del animal, que se embute con la sangre y sesos, junto con cebollina, tomate, trozos de empella y diversas clases de chile. Para la longaniza se prefieren las tripas delgadas que se llenan con carne de cerdo o ternera, achiote, pimienta y sal.

Frutas en almibar, herencia conventual de la dulcería criolla (arriba)

De gran finura son los licores de frutas en Campeche, como el de marañón, conocida como «fruta del diablo» (abajo)



Faint, illegible text in the bottom left corner, possibly a page number or header.

Faint, illegible text in the bottom middle section, possibly a paragraph of text.

Main body of faint, illegible text on the right side of the page, consisting of several paragraphs.

---

## Apéndice de mapas

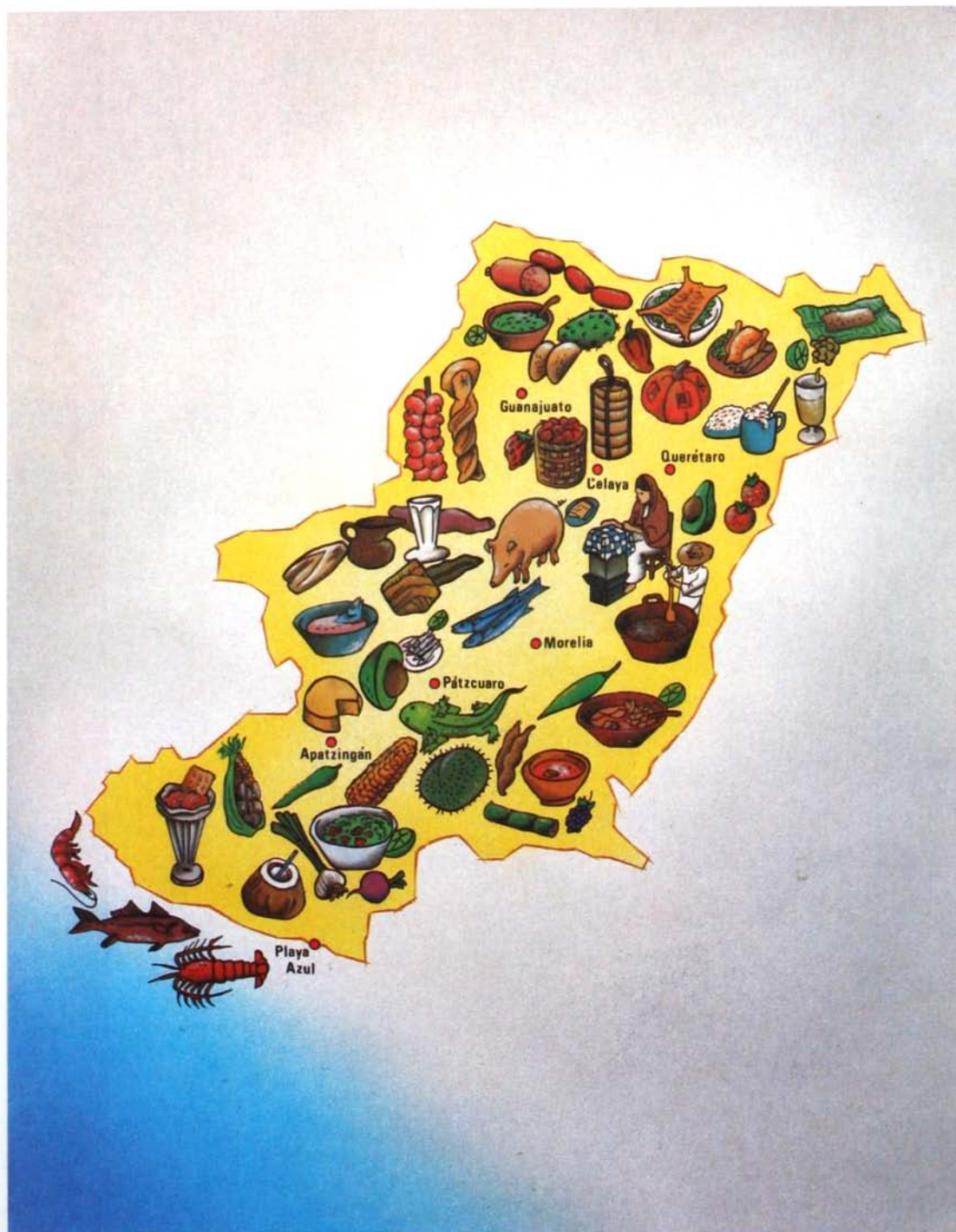


















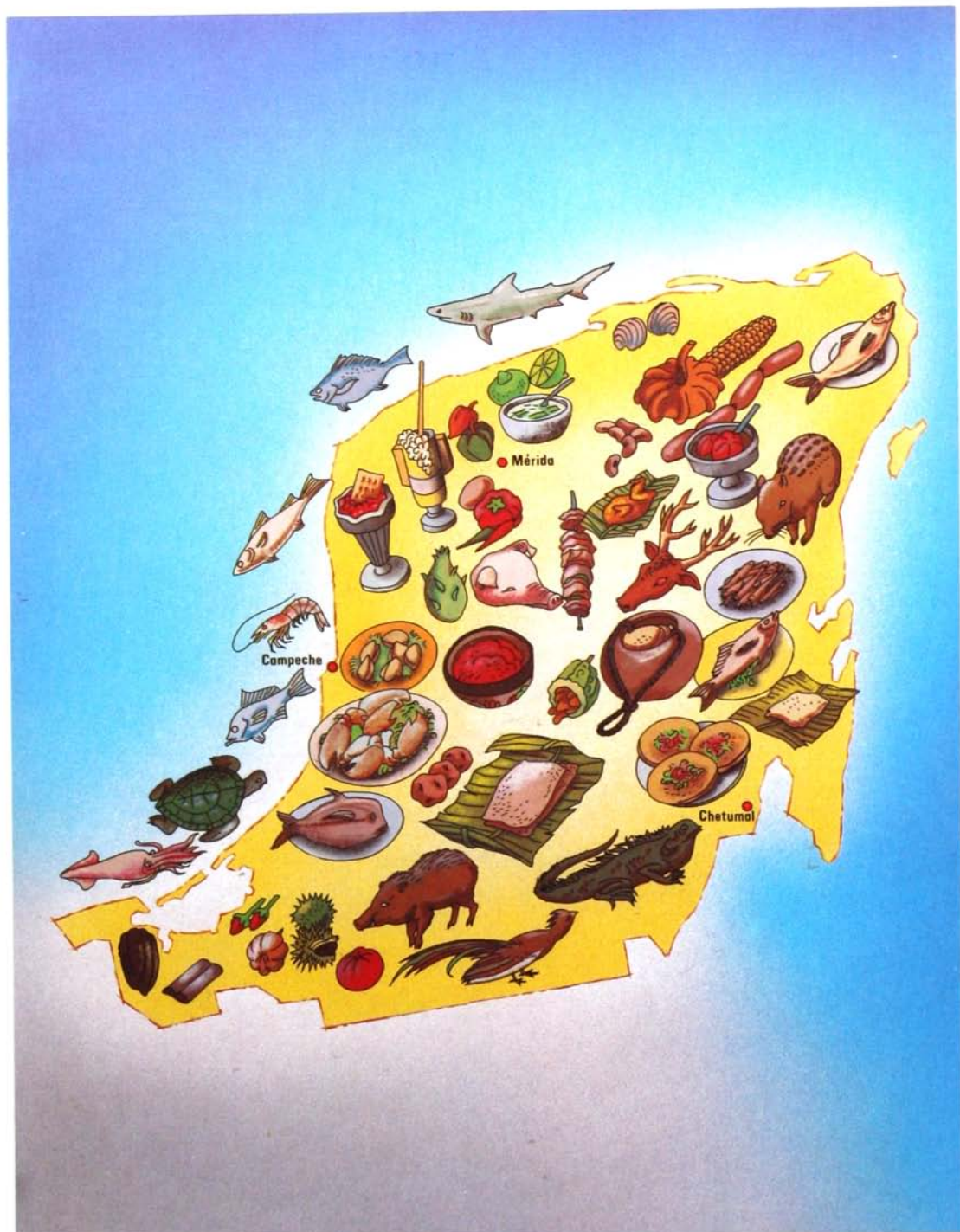












# Glosario

**acáchul** variedad de capulín comestible. Licor que se hace con él en las sierras de Puebla e Hidalgo.

**acamaya** langostin de río.

**acocil** camarón pequeñísimo y pardo de agua dulce, que se come tostado o hervido.

**acuyo** planta silvestre cuyas hojas se emplean como condimento. Se le llama también *hoja santa*, *momo* o *momón*.

**achioté** sustancia colorante y saborizante que se obtiene de las semillas de un árbol de tierra caliente. Se utiliza en el sureste para la preparación de la cochinita pibil y otros guisos.

**achocote** en Hidalgo, agua fresca de maíz y piloncillo.

**ahuauhtli** huevecillos de una chinche de agua, alimento muy popular desde la época prehispánica hasta el siglo XIX.

**ajiaco** sopa de probable origen cubano, hecha con carne (comúnmente mondongo), arroz y verduras.

**alfajor** en la zona occidental, exquisito dulce elaborado con coco, almendra, miel y otros ingredientes. En Yucatán, golosina hecha con masa del tipo del polvorón y de pinole.

**alfeñique** pasta de azúcar con la que se elaboran diversas figuras.

**ante** postre compuesto de capas de marquesote y otro pan mojado en almibar revuelto con vino y conservas de fruta.

**apazote** nombre que en el sureste se da al epazote.

**apretado** en Hidalgo, galleta redonda hecha de pinole y piloncillo.

**arepa** pan o galleta de harina de maíz y manteca.

**atapakua** en la región purépecha, salsa de chile, tomate o jitomate, cebolla y ajo molidos en molcajete.

**atole de granio** en Chiapas, atole de maíz cocido y medio molido.

**atole de ayotli** atole de calabacita.

**atole de cáscara** atole hecho con la cáscara del cacao tostada y molida.

**balché** entre los antiguos mayas, licor ceremonial obtenido de la corteza de árbol del mismo nombre, macerada en agua.

**batarete** postre sonorense; masa espesa de pinole, agua y piloncillo.

**bate** en la zona costera de Jalisco y Colima, bebida hecha con chan tostada y molida, endulzada con miel.

**bichicori** calabaza en tasajo, forma indígena sonorense de preservar dicho alimento.

**bocol** gordita pequeña de masa de maíz revuelta con manteca y sal. Se rellena con frijoles, nopales, rajitas, papas, moronga, etcétera.

**box kay** en el sureste, el bagre, pez que se encuentra tanto en el mar como en los cenotes.

**but'** relleno para aves, hecho con carne de puerco o de res con huevo cocido picado.

**cabellos de ángel** dulce que se hace de la parte filamentosa de la pulpa del chilacayote.

**caimito** árbol de la familia de los zapotes, de fruta blanca o morada con cuatro o cinco semillas y pulpa dulce y lechosa.

**caldo michi** caldo de pescado (bagre, carpa o pescado blanco) y verduras.

**capiri** árbol de tierra caliente, de la familia de los zapotes, que da pequeñas frutas lisas y amarillas, de sabor agri-dulce.

**capón** guiso del sur de Guanajuato, hecho con pollo en salsa de xoconoxtle, tomate y chile. También se hace con chicharrón y con pescado.

**carlito** pan oxaqueño relleno de coco.

**caxtila** aguardiente de caña que fabrican los nahuas de la sierra de Zongolica, Veracruz.

**cazuela** caldo sonorense hecho con carne seca desmenuzada, sazonada con jitomate, chile verde, cebolla y especias.

**cebollina** en Yucatán, variedad de cebolla pequeñita de la que sólo se aprovechan las hojas.

**cemita** pan corriente del tipo conocido como «de agua», «de sal» o «de manteca». En Puebla lleva ajonjolí; en Zacatecas lleva frutas secas, coco o nuez y se espolvorea con azúcar; en Guerrero se vende relleno de camote.

**cina** cacto del área de los mayos cuyo fruto rojo es comestible.

**ciemole** mole ordinario que en los estados de Morelos y Guerrero preparan de la carne de res, puerco o huilota

en una salsa de tomate, chile, cebolla y otras especias. Se llama también *tlemolli*.

**coachala** en el occidente de México, carne de gallina cocida con maíz y chile. Se llama también *cuachala* y *cuxala*.

**cocotazo** en el sureste, pan salado, semirredondo, con el centro algo duro.

**cola de diablo** guiso morelense de cola de res o de puerco, entomatado.

**colexo** en la Mixteca poblana, caldo festivo de carne de chivo, abundante col y poco azafrán.

**colonche** bebida de la tuna del norte de México.

**comunque** en Guerrero, se llama así a la fruta todavía no madura.

**corozo** palma del coquito de aceite.

**cumbro** árbol aprovechado en la dieta de los mayos de Sonora y Sinaloa.

**chacal** en Chihuahua, maíz cocido en agua con sal y secado al sol.

**chalupa** tortilla gruesa de masa, redonda y alargada, que se condimenta con salsa verde o roja, carne de pollo o de puerco deshebrada, queso añejo y lechuga.

**chan** nombre que se le da a la chia gorda en la zona costera de Jalisco y Colima.

**charape** bebida popular de Michoacán y del norte de Guerrero, preparada con agua de cebada o piña fermentada y endulzada con piloncillo. Se conoce también como *tepache*.

**charhamas terekua** nombre purépecha para un hongo grande, rojo, que forma de trompa. Los indígenas lo preparan cocido y molido con chile pasilla y guajillo.

**charikurinda** tamal grande del área purépecha de Michoacán, que se hace enrollando una capa de frijol molido sobre una capa de masa de maíz de color.

**chaya** planta perteneciente a las suculentas, cuyas hojas tiernas se consumen como legumbres.

**chical** platillo de Coahuila y Nuevo León, hecho de elote hervido, desgranado y secado al sol.

**chichicuilote** pequeña ave acuática, zancuda y de pico largo, que habita en las lagunas del centro de México.

- chichihuachi** especie de savia aromática que se recolecta en tiempo de lluvias en los estados de México y Guerrero, y sirve de aderezo a las comidas. Se llama también *chichihuate*.
- chilayo** en Michoacán, picadillo preparado con carne de res y chile «cola de rata»; en Colima, guiso de carne de cerdo con chile guajillo, arroz y verdolagas.
- chileatole** en el centro de México, atole de masa con chile verde, elote tierno, guías de calabaza y epazote.
- chilmolli** según crónicas de Sahagún, caldo hecho con chile espesado con varios condimentos, que lleva carne de aves, pescado y legumbres.
- chilorio** guiso de chile con carne de puerco en trozos, propio del estado de Sinaloa.
- chilomate** en el sureste, salsa de jitomates asados y machacados en el molcajete, con sal, cilantro y chile habanero.
- chimpa** en Guerrero, el mole verde o pipián, que contiene carne de pollo, guajolote o puerco y pepita de calabaza.
- chinicuil** gusano colorado que se encuentra en el tallo del maguey, larva de una mariposa nocturna. Se llama también *chilocuil* y *tecol*.
- chipilin** planta silvestre cuyas hojas aromáticas se emplean en el golfo, sur y sureste para aderezar los tamales de maíz, los frijoles negros, el arroz y otros platillos. Se le llama también *chepil* y *chipili*.
- chirmol** en Tabasco, carne de res en un mole a base de pepita de calabaza y tortilla quemada.
- chirmole** en el sureste, mole negro, agudado y muy picante, que contiene chile quemado y tortilla quemada. Es la base del *box but*.
- chivato** hierba silvestre del estado de México que se prepara como ensalada o al vapor.
- chivichanga** taco sonorense preparado con carne, frijoles o queso envuelto en una tortilla de harina y frito en aceite.
- choal** tamal de maíz y frijol o garbanzo, endulzado con piloncillo, que se asa en lugar de cocerse al vapor.
- chocolomo** cocido típico yucateco de carne de res con trozos de hígado, riñón, sesos y lengua, tomates y especias.
- chok'o'** en Yucatán, sopa espesa de caldo de aves mezclado con pedacitos de tortilla y de mollejas e hígados de las mismas aves.
- chorote** bebida tabasqueña preparada con maíz, cacao y azúcar y servida en frío.
- chorreado** bebida que en México, Morelos y Guerrero preparan con leche, chocolate, aguardiente, azúcar y, a veces, huevo.
- chuina** guiso propio de los coras de Nayarit. Se prepara con carne de res cocida y masa de maíz y chile, hasta formar una pasta espesa.
- chuli bu'ul** en el sureste, guisado popular de frijol con masa de maíz.
- chumiate** en el estado de México, licores de frutas.
- churipo** caldo típico de Michoacán hecho con carne de res, cerdo y gallina con col, garbanzos y otras verduras, sazonado con chile molido.
- ek** nombre maya de una avispa que construye sus nidos en las cepas del maíz. Sus larvas se comen tostadas en el comal.
- escamol** larva de una hormiga negra. Se llama también *guije*.
- etcho** cacto alto, parecido a la pitahaya, que consumen los mayos.
- fiambre** platillo festivo de carnes frías, cueritos, patas o queso de puerco y piezas de pollo frito, y ensalada de lechuga con vegetales y frutas. Se prepara en San Luis Potosí, Zacatecas, Guanajuato y Guerrero.
- fruta de horno** galletitas de harina de trigo o maíz, de variadas formas.
- gallina pinta** platillo caldoso de Sonora y Sinaloa que se hace con maíz, frijol y espinazo o cola de res.
- gallo pinto** platillo caldoso de Baja California que contiene carne de res picada, arroz, papas y otras verduras.
- garapiña** bebida hecha de piña fermentada en agua con piloncillo, nuez moscada, clavo, canela y jengibre. Se llama también *chicha*.
- gaznate** dulce oaxaqueño de forma cilíndrica, relleno de merengue.
- gloria** dulce de nuez, propio de Coahuila y de Nuevo León.
- guaje** árbol leguminoso que produce vainas aplastadas, de color rojizo, que contienen semillas comestibles y aromáticas.
- habanero** aguardiente de caña muy típico de Tabasco; en Yucatán se elabora con nanche.
- huacavaque** guiso festivo de los yaquis y mayos, compuesto de machaca en caldo con garbanzos, elote, calabaza y ejotes.
- huauhtli** amaranto, planta herbácea que crece en el altiplano. Con sus pequeñas semillas, tostadas hasta reventar, se hace una glosina que los aztecas llamaban *tzoalli* y que hoy se conoce como «alegría».
- huaxmole** guiso de carne con guajes, tomates, chile y varias especias.
- ib** variedad de frijol blanco, parecida a la alubia, usual en Yucatán.
- izote** nombre de diversas especies de yucca, de tallo erguido, hojas alargadas en forma de abanico y grandes paniculas de flores blancas comestibles, a las que se llama también *cuaresmeñas*.
- ja' sikilipak'** salsa yucateca de jitomate asado y machacado al que se le agrega cebollina, jugo de naranja agria, cilantro y pepita de calabaza tostada y molida, que se incorpora para formar una pasta semilíquida.
- jacube** en San Luis Potosí y Querétaro, el cacto llamado «órgano».
- janal pixán** gran tamal yucateco que se elabora con masa de maíz y manteca sazonada con achiote y pollo cocido con chile; se hornea cubierto con hojas de plátano en *pib* u horno subterráneo.
- jiote** árbol de Sinaloa y otras regiones áridas, de savia muy resinosa y olorosa, utilizado como alimento por los mayos.
- jitom** nombre mayo de un cacto comestible de Sonora y Sinaloa.
- k'abax** palabra maya que significa sancochado; el frijol *k'abax* es frijol cocido en agua sin condimentos.
- k'abik** caldo picante yucateco hecho con costilla salada de puerco, o bien con panza de res o huesos de tuétano, hojas de chay y diversos condimentos.
- kagwash kamata** nombre purépecha que se da al chileatole.
- kamata urápiri** en la región purépecha, atole de maguey, hecho con aguamiel hervida y combinada con harina de maíz.
- kamata urápiti** en la región purépecha, atole blanco sin condimentar, que se toma alternándolo con mordiscos de piloncillo y sorbos de mezal.
- k'ol** pasta de maíz blanca con la que se elabora una especie de tamal típico de la cocina yucateca, el cual lleva carne de puerco o de pollo.
- kots'** palabra maya que significa cosa arrollada. En la cocina del sureste son tacos fritos rellenos de fiambre.
- lamprear** en algunas regiones de México capear con huevo.
- lengua de vaca** hierba silvestre cuyas hojas largas y agrias se guisan con frijoles en Hidalgo y Morelos.
- macal** planta de las regiones tropicales que crece en lugares muy húmedos.

- Su tubérculo o camote es harinoso y se utiliza como ingrediente de algunos guisos locales, como el ajíaco y el puchero.
- mak kum** en maya significa olla tapada. Se refiere a una forma de cocinar carne, especialmente pescado en caldo con diversas especias, a fuego lento.
- mamón** pan blando y esponjoso que se hace de huevo batido con almidón de maíz, azúcar y canela.
- mania** en Chiapas, cacahuete.
- marañón** árbol de tierra caliente. Da un fruto seco y ácido del cual hacen un licor en el sureste.
- marquesote** pan dulce, fino y esponjado, hecho de huevo batido, azúcar y harina.
- matali** en Veracruz y Tabasco, planta herbácea de hojas moradas con las cuales se prepara agua fresca.
- memele** en la sierra de Puebla, tortilla gruesa y ovalada rellena de quelite; equivale a memela.
- meocuil** gusano blanco de la penca del magüey, larva de una mariposa nocturna. Es más grande que el chinicuicil.
- mimínque** entre los nahuas de las sierras de Hidalgo y de Puebla, gordita de maíz con frijol agregado a la masa. Se acostumbra servir en los velorios.
- mixiote** cutícula de la penca del magüey con la que se envuelven numerosas carnes (borrego, conejo, pollo, pescado) para cocerse en barbacoa. También se le llama mixiote a los paquetes así envueltos, y por extensión a los envueltos en hojas de plátano.
- mormollo** en Hidalgo, guiso preparado con sangre de borrego o cabrito, cocida con las tripas picadas, verduras, chile cascabel y hierbas de olor.
- muso** cacto comestible del área de los mayos.
- nacatamal** en Michoacán y Guerrero, tamal relleno de carne de puerco, o de pollo con chile verde o rojo, envuelto en hojas de mazorca o de plátano. Hay también nacatamales blancos (sin relleno) y dulces (rellenos de acitrón y pasitas).
- nandú** en Chiapas, nanche.
- nevado** en los estados de Puebla y México, bebida preparada de aguardiente y frutas.
- nólochi** tamal chiapaneco de masa de maíz y frijol molido.
- nurite** arbusto de Michoacán de cuyas hojas, que tienen olor a menta, los purépechas preparan una infusión a la que le atribuyen efectos terapéuticos y se usa como ingrediente en el kagwash kamata o chileatole y en el nurite kamata o atole de nurite.
- obispo** guiso que se prepara con el estómago del cerdo bien lavado, volteado y relleno con las vísceras, hierbas de olor y chile seco.
- ojite** árbol de las regiones tropicales del país cuyo pequeño fruto o bellota es comestible. Se llama también *capomo* o *ramón*.
- oreja de mico** pequeña papaya silvestre de Tabasco que combinada con piloncillo se usa para hacer conservas que acompañan al pozol.
- pahua** variedad de aguacate muy grande y dulce. En Tabasco se le llama chinín.
- pan de burro** pan redondo, salado o dulce, de San José Miahuatlán, Puebla. Antiguamente se transportaba en burro al mercado; se le llamaba también pan de aparejo.
- pan de fiesta** pan de forma alargada que es elaborado en pequeña escala por la gente de Tototal y San Juan Huactzinco, Tlaxcala.
- panetela** pan fino y seco de huevo batido con harina, azúcar, almendra y especias.
- panucho** antojito característico de Yucatán, hecho con pequeñas tortillas de maíz rellenas de frijol molido y huevo cocido y fritas en manteca, aderezadas con pechuga de pollo deshebrada y tiras de cebolla con vinagre.
- papak-tsul** platillo regional yucateco hecho de huevo cocido envuelto en tortillas empapadas con una salsa de pepita de calabaza.
- pápalo** hierba aromática de hojas redondas que se emplea como condimento, generalmente cruda. Se llama también papaloquelite.
- papatla** planta silvestre de las zonas húmedas de Puebla y Veracruz, cuyas hojas se utilizan para envolver alimentos. También se le llama así a las hojas del plátano.
- papaya de monte** papaya silvestre de la sierra de Puebla y otras regiones. Se llama también papaya montés y papaya orejona.
- papín** flan regional de Tabasco, que se prepara con leche, huevos y canela y se cuece en baño maría.
- paste** empanada de costra dorada, rellena de carne, papa, poro, cebolla y perejil.
- pata** pan largo del sureste, hecho con agua de azahar, pedazos de queso amarillo y adornitos de harina.
- pechita** en la región de los mayos, el mezquite.
- pejelagarto** pez de agua dulce que tiene el hocico largo y puntiagudo.
- pibil** palabra maya que significa lo asado en horno subterráneo o barbacoa.
- pibil-cochinilla** carne de cerdo untada con una pasta de achiote, sal, naranja agria, envuelta en hojas de plátano y puesta a cocer en un hoyo en la tierra (o al horno).
- pipicha** hierba aromática de hojas delgadas y agudas, del mismo género que el papaloquelite. Se llama también pipitza.
- pisis** planta de tubérculo comestible que crece en las zonas húmedas de Veracruz.
- piznate** bebida de maíz, piloncillo, canela y agua, propia de Nayarit.
- ponteduro** en el estado de México, golosina hecha de pinole moldeado en barras. En Yucatán, dulce de alfeñique cortado en cilindros, y en Guerrero, dulce de garbanzo y panocha.
- potze** en Tabasco, especie de tamal de carne con arroz, envuelto en hojas de momo. Se dice también *poshe*.
- pozol** en Tabasco y el sureste, bebida fermentada de masa de maíz y agua fría, aderezada con sal o chile. Se llama también pozole.
- puchero vaquero** guiso yucateco más sencillo y rústico que el puchero festivo; lleva tasajo de res, calabaza, flor de calabaza y especias.
- puzcua** en Guanajuato y Michoacán, maíz cocido con cal, que sirve para hacer atole.
- queso de letras** queso de cuajada molido, del estado de México.
- recado** en el sureste, recaudo, que es una mezcla de condimentos para los guisos. También se le dice recado a los diversos órganos de res que se mezclan picados con trozos de carne de res y huevos, al preparar platillos como el k'abik.
- relleno blanco** guiso yucateco que se prepara con carne de puerco molida, huevo cocido y picado, pimentón aceitunas, pasas y alcázaras; sirve de embutido para el pavo o pollo al horno.
- relleno negro** guiso yucateco hecho con carne de res o de puerco, chile seco y quemado (que le da su color), jitomate, ajo, especias y huevo cocido picado; se utiliza para embutir el pavo o pollo. En maya se llama *box but'*.
- remole** mole del sur del estado de México preparado con chile seco, elote, calabaza, chilacayote y ejotes.
- resacado** aguardiente de alto grado.
- rojo** en Zacatecas, mole rojo hecho con

- chile colorado, comino y masa de maíz.
- sábila** variedad de áloe, planta suculenta africana aclimatada en México. Tiene aspecto de maguey pero con flores pequeñas y tubulares, rojas, salmón o amarillas.
- sacamiche** gusano comestible que antiguamente se recogía en la región lacustre del río Lerma.
- sagú** planta herbácea, de tubérculo feculento, que crece en Michoacán, la región del Golfo y el sureste.
- sak** palabra maya que significa charal o sardina.
- sak k'ol** sopa blanca; guiso pastoso yucateco de harina de trigo o de maíz con pollo.
- saka'** pozol sagrado, bebida refrescante que se prepara con maíz hervido y molido, mezclado con agua y miel. Forma parte de la ofrenda maya para la roza, tumba y quema de la milpa.
- salbute** antojito yucateco muy popular hecho con pequeñas tortillas fritas rellenas con carne y aderezadas con lechuga, pimentón y cebolla en escabeche.
- salpimentado** en Yucatán, el salpicón de pavo.
- shish** en Tabasco y Yucatán, los residuos o asientos de algún líquido, como el *shish* de chicharrón, que son los pedacitos de chicharrón que quedan en la manteca reducida.
- shrimba kamata** nombre purépecha del atole de caña.
- sindi-kua** nombre purépecha para el huitlacoche.
- siviri** cacto del noroeste de México, cuyas flores y frutos amarillos forman parte de la dieta de los mayos.
- sotol** planta del género *Dasyliiron*, parecida a una yucca, que crece en las regiones semidesérticas de México. Los huicholes de Jalisco y Nayarit asan el tallo central de esta planta y de él destilan una especie de mezcal llamada sotol o mezcal sotol.
- tamal de judas** tamal de alverjón, haba o frijol, que se sirve durante la Semana Santa en el estado de México.
- tamal nejo** en Morelos y Guerrero, tamal de ceniza, esto es, de maíz cocido con agua de ceniza asentada en lugar de tequesquite o cal. Se le llama también tamal neco o nejo.
- tamalayota** calabaza de Castilla.
- tatema** en Sonora, carne de res salada y condimentada que se envuelve en mantas y se cuece a la manera de la barbacoa. En otras partes se llama *tatemado*.
- tecuí** bebida regional del estado de México, preparada con alcohol y jugo de alguna fruta como naranja, limón o piña.
- tecuílatl** alga cienosa de color azul verdoso que consumían los aztecas, secada al sol y prensada en forma de tortas.
- tepache** bebida fermentada que resulta de la maceración de ciertas plantas mezcladas con piloncillo.
- tepejilote** especie de palma de frutillo comestible.
- tesguino** bebida fermentada de maíz de los grupos indígenas del norte de México, incluyendo a los tepahuas, tarahumaras y huicholes; también se le llama *tesguin* o *tejuino*.
- tibico** colonia de bacterias en forma de gusano que se agrega al agua de piloncillo para acelerar su proceso de fermentación y transformación en tepache o en vinagre.
- tlacoalera** persona encargada de llevar la comida de los trabajadores al campo, frecuentemente la esposa de uno de ellos.
- tlatlapas** en Hidalgo y Tlaxcala, frijol tostado y martajado, o molido en metate, cocido con nopales, epazote y tequesquite; en Puebla se prepara con frijol amarillo y alverjón.
- tlatonile** guiso parecido al mole verde. En Veracruz se hace con cacahuete y chile; en el estado de México, con chile verde y tomate; y en Guerrero, con pepita, chile verde y tomate.
- tomate** en el norte y sureste de la república, jitomate.
- tomate de fresadilla** en Coahuila, el tomate de cáscara. Se llama también tomate de frazadilla.
- toquera** en Michoacán y el norte de Guerrero, gorda hecha de maíz toquero, o sea, no maduro, molido y mezclado con panocha o azúcar, sal y polvo de hornear, y que se marca con las iniciales del comensal. Se le llama también toquera ichusta.
- torcido** pan del sureste que en otras partes de México se conoce como trenza.
- torito** insecto negro, comestible, que se recoge con el arbusto huizcolote en Tlaxcala. También se denomina así a una bebida guerrerense de mezcal curado con vinagre, chile verde, cebolla, jitomate y queso. En México y Morelos, tequila o aguardiente de caña combinado con jugo de naranja, cebolla y chile en vinagre; a éste se le dice también «toro». En Veracruz, aguardiente de caña o ron blanco y frutas, como guanábana, mamey, limón y cacahuete, mezcladas con leche condensada, leche al natural y hielo.
- tri kamata** nombre purépecha del atole de trigo que se sazona con epazote y chile.
- ts'an chak** en lengua maya, caldo; por ejemplo, el ts'an chak de ibes es un caldo de frijol blanco que se sirve con chile molido, cilantro y limón.
- ts'elem** nombre maya de un insecto comestible que se prepara tostado en comal.
- tuba** bebida o vinagre que se obtiene de la fermentación del jugo de diversas especies de palma, especialmente la de coco. Se elabora en la costa occidental de México.
- turulete** en Tabasco y Chiapas, dulce de piloncillo y pinole.
- verdin** en Tabasco y el sureste, licor verde elaborado con hierbabuena, hinojo o anís.
- xocoyol** «agrito», hierba comestible de sabor ácido.
- ximbó** palabra otomí para denominar la penca tierna del interior del maguey. Se llama también *ximbón*.
- x-ka** nombre maya de una calabaza que se prepara con maíz en una bebida refrescante.
- yuca** arbusto perenne con raíz tuberosa de color amarillento, feculenta y comestible. Se llama también *guacámore*.
- yururichústata** nombre purépecha de una gorda enduizada con piloncillo. Se cuece en el comal sobre piedrecitas para moderar el calor y así prolongar la cocción.
- zacahuil** tamal de grandes dimensiones que se elabora en la Huasteca potosina, tamaulipeca, veracruzana e hidalguense; se prepara con masa de maíz y carne de puerco o de pollo adobada. Se envuelve en hojas de plátano y se cuece de 12 a 15 horas en horno subterráneo. Se le llama también *bolim*.
- zapote rojo** en Tabasco, el mamey.

# Bibliografía

- Acevedo Escobedo, Antonio, *En la feria de San Marcos*. Edit. Ruta, México, 1951.
- Aguirre Beltrán, Gonzalo, "Cultura y Nutrición" en *Estudios antropológicos publicados en homenaje al doctor Manuel Gamio*. Ediciones de la Sociedad Mexicana de Antropología, UNAM, México, 1956.
- , *Cuijla, Esbozo etnográfico de un pueblo negro*. Fondo de Cultura Económica, México, 1974.
- Ancona, H.L., "El ahuautle de Texcoco" y "Los jumiles de Cuautla" en *Anales del Instituto de Biología*, Vol. 4, UNAM, México, 1933.
- , "Los gusanitos de maguey" en *Anales del Instituto de Biología*, Vol. 5, UNAM, México, 1933.
- Anónimo, *Novísimo arte de cocina o excelente colección de las mejores recetas*. Impreso en la oficina del C. Alejandro Valdés, México, 1831.
- , *Nuevo cocinero mejicano, en forma de diccionario*. Librería de Rosa y Bouret, París, 1858.
- Arriaga de Zavaleta, Carmen, *Cocina michoacana*, México, 1950.
- Barlow, Robert H., (archivo), Departamento de Antropología de la Universidad de las Américas, Cholula, Puebla.
- Bartolomé, Miguel A. y Alicia M. Barabas, *Tierra de la palabra*. Centro Regional de Oaxaca, INAH, Col. Científica Núm. 108, México, 1982.
- Basauri, Carlos, *La población indígena de México*, Vol. 3. SEP, México, 1940.
- Beltrán, Alberto, "Hualumbo" en *El Día* (5 de agosto), México, 1983.
- , "De Tapachula: la flor de macús capeada" en *El Día* (7 de septiembre), México, 1984.
- , "El capón de chicharrón en la tierra de las legumbres gigantes" en *El Día* (21 de septiembre), México, 1984.
- , "La flor del frijolón" en *El Día* (14 de diciembre), México, 1984.
- , "La flor del ayocote o frijolón" en *El Día* (10. de febrero), México, 1985.
- Beltrán, Enrique, "Plantas usadas en la alimentación por los antiguos mexicanos" en *América Indígena*, Vol. IX, Núm. 3, México, 1949.
- Bennet, Wendell y Robert M. Zingg, *Los tarahumaras. Una tribu india del norte de México*. INI, Clásicos de la Antropología, Núm. 6, México, 1978.
- Bermúdez, Ma. del Carmen, Raquel Jardines, Guillermina León y Pablo Wong, *Aportes de nutrimentos de los platillos típicos consumidos en Sonora*. Centro de Investigación y Desarrollo, A.C., Hermosillo, Sonora (inédito).
- Boggs, Ralph S., "Comidas y bebidas del pueblo" en *Bibliografía del Folklore Mexicano (Boletín Bibliográfico de Antropología Americana)*. Instituto Panamericano de Geografía e Historia, México, 1939.
- Bonfil, Batalla, Guillermo, *Diagnóstico sobre el hambre en Sudzal, Yucatán*. Departamento de Investigaciones Antropológicas, INAH, México, 1962.
- Bradomin, José María, *Monografía del estado de Oaxaca*. Impresora Azteca, México, 1972.
- Calderón Gómez, Sandra María, *Cocina regional del sureste: Campeche, Quintana Roo y Yucatán*. Seminario de Investigación, Escuela Superior de Administración de Instituciones, México, 1975.
- Cámara B. Fernando, *Persistencia y cambio cultural entre tzeltales de los Altos de Chiapas, Acta Antropológica*. Sociedad de Alumnos de la ENAH, 2a. época, Vol. III, Núm. 1, México, 1966.
- Cárcer y Disdier, Mariano de, *Apuntes para la historia de la transculturación indoeuropea*. Instituto de Historia, UNAM, México, 1953.
- Carrera Stampa, Manuel, "Cocina típica mexicana" en *Enciclopedia de México*, Vol. 2, México, 1977.
- Castillo y Piña, José, *Siluetas del estado de México*. Imprenta de Efrén Rebollar, México, 1947.
- Centro de Información y Documentación de la Dirección de Culturas Populares. *La cocina mexicana muestra sus tradiciones*. Archivo Documental, SEP, México.
- Cornejo Cabrera, Ezequiel, "Los otomies: historia del grupo y de la cultura y su situación actual" en *Revista Mexicana de Sociología* 23, Núm. 1, UNAM, México, 1961.
- Cravioto, René; O. Cravioto; Guillermo Massieu y Jesús Guzmán, "El pozol, forma indígena de consumir el maíz en el sureste de México y su aporte de nutrientes a la dieta" en *Ciencia*, Vol. 15, México, 1955.
- Chemin Bässler, Heidi, *Los pames septentrionales de San Luis Potosí*. INI, Col. Investigaciones Sociales, Núm. 13, México, 1985.
- D'Labra Carbajal, José A., *El guache*, Edit. Nuevo Tiempo, México, 1983.
- Dahlgren J., Barbro, *Los coras de la sierra de Nayarit* (mimeografía). Comisión de planeación e instalación del Museo Nacional de Antropología e Historia, INAH-

- CAPFCE-SEP, México, 1962.
- Dávila Garibi, José Ignacio, *Memorias tapatías*. Banco Industrial de Jalisco, Guadalajara, México, 1953.
- De'Angeli, Jorge, *Guía gastronómica de México*. SECTUR/Instituto de Cultura Gastronómica, México, 1983.
- De la Fuente, Julio, *Yalalag*. Serie Científica Núm. 1, Museo Nacional de Antropología e Historia, México, 1949.
- De la Peña, M.T., *Problemas sociales y económicos de las Mixtecas*. INI, Memorias del INI, Vol. II, Núm. 1, México, 1950.
- Del Hoyo, Eugenio, "La ciudad en estampas: Zacatecas 1920-1940" en *Artes de México* Núms. 194-195, México, 1975.
- , *La cocina jerezana*. Impresora Monterrey, Monterrey, Nuevo León, México, 1972.
- Delegación Estatal de Turismo de San Luis Potosí, *Carpetas de información general sobre el estado de San Luis Potosí*, México, 1985.
- Dirección de Turismo del Estado de México, "La comida en el estado de México" en *Gaceta de Turismo*, Año IV, Vol. IV, Núm. 40. Gobierno del Estado de México, Toluca, México, 1973.
- Diskin, Martin, *Mercados de Oaxaca*. SEP/INI, Núm. 40, México, 1975.
- Echeverría, Ma. Esther y Luz Elena Arroyo, *Recetario mexicano del maíz*. Museo Nacional de Culturas Populares/SEP, México, 1982.
- Fabla, Alfonso, *Valle de El Mezquital*. Edit. Cultura, México, 1938.
- , *Los huicholes de Jalisco*, INI/Gobierno del estado de Jalisco, México, 1959.
- Farga, Amando, *Historia de la comida en México*. Costa Amic, México, 1968.
- Farga Font, José, *Cocina veracruzana y de Tabasco, Campeche y Yucatán*. Editores Mexicanos Unidos, México, 1974.
- , *La cocina poblana*. Editores Mexicanos Unidos, México, 1975.
- Gallardo, Aurelio L., *Leyendas y romances*. Banco Industrial de Jalisco, Guadalajara, México, 1952.
- García, Carlos et. al., *Alimentación*, Serie Necesidades esenciales de México, Coplamar/Siglo Veintiuno Editores, México, 1983.
- Gregori, Florencio, "Baja California Norte en el Atlas Gastronómico y Turístico de México" en *El Sol* (15 de octubre), México, 1980.
- , "Baja California Sur en el Atlas Gastronómico y Turístico de México" en *El Sol* (22 de octubre), México, 1980.
- , "El Estado de México en el Atlas Gastronómico y Turístico de México" en *El Sol* (11 de febrero), México, 1981.
- , "Michoacán en el Atlas Gastronómico y Turístico de México" en *El Sol* (18 de febrero), México, 1981.
- , "Morelos en el Atlas Gastronómico y Turístico de México" en *El Sol* (25 de febrero), México, 1981.
- , "Nayarit en el Atlas Gastronómico y Turístico de México" en *El Sol* (4 de marzo), México, 1981.
- Gobierno del Estado de México, *Monografías municipales*, Gobierno del Estado de México, Toluca, México, 1973.
- Gobierno del Estado de Yucatán, "Las artes menores" en *Enciclopedia yucateense*, Vol. IV, México, 1977.
- Gómez Maganda, Alejandro, *Acapulco en mi vida y en el tiempo*. LibroMex Editores, México, 1960.
- González Ramirez, Manuel, "La cocina poblana" en *Selecciones gastronómicas*, Núm. 18. Organización Editorial Gastronómica, México, 1980.
- González, Raúl, "Las fiestas patrias en Noxtepec, Guerrero" en *Anuario de la Sociedad Folklórica de México*, tomo VI, México, 1950.
- Guerrero Guerrero, Raúl, *Los otomíes del Valle del Mezquital: modos de vida, etnografía, folklore*. INAH, Centro Regional de Hidalgo, Pachuca, Hidalgo, México, 1983.
- , *El pulque*. Contrapuntos, Joaquín Mortiz/INAH, México, 1985.
- Guiteras Holmes, Calixta, *Los peligros del alma*. FCE, México, 1965.
- Guzmán de Vázquez Colmenares, Ana María, *Tradiciones gastronómicas oaxaqueñas*. Comité Organizador del CDL Aniversario de Oaxaca, Oaxaca, México, 1982.
- Hendrichs Pérez, Pedro R., *Por tierras ignotas. Viajes y observaciones en la región del río Balsas*, tomos 1 y 2. Edit. Cultura, México, 1946.
- Iguiniz, Juan B. (compilador), *Guadalajara a través de los tiempos. Relatos y descripciones de viajeros y escritores desde el siglo XVI hasta nuestros días*, tomo 1 (1586-1867). Banco Refaccionario de Jalisco, Guadalajara, México, 1950.
- Iturriaga de la Fuente, José N., "Geografía y radiografía del tamal" en *México Desconocido*. Edit. Novaro, Núms. 51-55, México, 1981.
- Jordán, Fernando, *El otro México: biografía de Baja California*. Biografías Ganesa, México, 1951.
- Kuri Breña, Daniel, *Zacatecas, civilizadora del norte. Pequeña biografía de una rara ciudad*. UNAM, México, 1959.
- Las Vilas, Ma. de los Ángeles de, "La Puebla de los Ángeles y su arte culinario" en *Artes de México*, Núms. 81-82, México, 1966.
- Leander, Brigitte, "Mestizaje ecológico en México (Etnobotánica de algunas plantas alimenticias)" en *Revista de Indias*, Núms. 95-96, Madrid, 1964.
- Levi-Strauss, Claude, *Lo crudo y lo cocido*, Serie Mitológicas 1. FCE, México, 1968.
- , *El origen de las maneras de mesa*, Serie Mitológicas 3. Siglo Veintiuno Editores, México, 1971.
- , *De la miel a las cenizas*. Serie Mitológicas 2. FCE, México, 1972.
- Long Solis, Janet, *Capsicum y cultura. La historia del chile*. FCE, México, 1986.
- López Alonso, Sergio y Carlos Serrano Sánchez, "La alimentación en el México Prehispánico" en *Antropología Física. Época prehispánica*. Javier Romero Molina, Editor, INAH, México, 1974.
- López González, Valentín, *Cuernavaca: visión retrospectiva de una ciudad*. Edición del autor. Cuernavaca, Morelos, México, 1966.
- Luna Mayani, Raúl, *Geografía moderna del estado de Guerrero*. Edit. Kotalzaltin, Ayutla de los Libres, Guerrero, México, 1976.
- Llamas, Roberto, "Alimentación de los antiguos mexicanos" en *Anales del Instituto de Biología*, Vol. VI. UNAM, México, 1936.
- Mapes, Cristina, Gastón Guzmán y Javier Caballero, *Etnomicrología purépecha*. SEP/Dirección General de Culturas Populares/Sociedad Mexicana de Micología/Instituto de Biología, UNAM, México, 1981.
- Martínez, Maximino, *Catálogo de nombres vulgares y científicos de plantas mexicanas*. FCE, México, 1979.
- Mena de Castro, Adela, *Cocina campechana: un libro para el hogar*. Edit. Zamná, Mérida, Yucatán, México, 1960.



- Mendoza Gallegos, Eder, "Rábanos en Aguascalientes" en *El Día* (23 de marzo), México, 1984.
- Meyer, Jean (coordinador), *La vitivinicultura en México. El caso de Aguascalientes*. El Colegio de Michoacán, Serie Estampas Núm. 2, México, 1985.
- Mireles de Paulat, Maricela, *Ofrendas para el día de muertos*, Col. Cómo hacer mejor, Año III, Vol. VIII, Núm. 79. Dirección General de Publicaciones y Bibliotecas, SEP, México, 1980.
- Molinar, Rita, "El dulce en México" en *Artes de México*, Año XVI, Núm. 121, México, 1969.
- \_\_\_\_\_, *Antojitos y cocina mexicana*, Edit. Pax, México, 1984.
- Monjarás Romo, Federico, *Del San Luis que se va*. Edit. Muchas Noticias, San Luis Potosí, México, 1983.
- Monroy, Salazar, *La típica cocina poblana y los guisos de sus religiosos*. Impresos López. Puebla, México, 1945.
- Montoya Briones, José de Jesús, *Atla: etnografía de un pueblo náhuatl*, INAH, México, 1964.
- Moreno, Heriberto, *Jalisco, perla sobre la arena*. Monografía estatal. SEP, Edición experimental, México, 1981.
- Munch, Guido, *Etnología del istmo veracruzano*. Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM, Serie Antropológica Núm. 50, México, 1983.
- Muñoz, Maurilio, *Mixteca nahua-ilapaneca*. Memorias del INI Vol. IX, México, 1963.
- Murguía M. (editor), *Manual del cocinero dedicado a las señoritas*, (edición facsimilar de la de 1856). Edit. Porrúa, México, 1983.
- Nahmad, Salomón, *Los mixes*. Memorias del INI, Vol. XI, México, 1965.
- Novo, Salvador, *Cocina mexicana o historia gastronómica de la Ciudad de México*. Edit. Porrúa, México, 1979.
- Nutini, Hugo y Barry L. Issac, *Los pueblos de habla náhuatl de la región de Tlaxcala y Puebla*. Col. SEP-INI Núm. 27, México, 1974.
- Oseguera Velázquez, Juan, *Colima de Panorama, monografía histórica, geográfica, política y económica*. Colima, México, 1967.
- Paredes Colin, J., *El distrito de Tehuacán*. Tipografía comercial "Don Bosco", México, 1960.
- Patronato de Promotoras Voluntarias de la Casa-Cuna del DIF/Yucatán, *Flor de guisos y postres tradicionales de Yucatán*. FONAPAS/Yucatán, Mérida, México, 1981.
- Portillo de Carballido, Ma. Concepción, *Oaxaca y su cocina*. Edit. Orión, México, 1981.
- Pozas, Ricardo, *Chamula*, Clásicos de la Antropología Mexicana Núm. I-1. INI, México, 1977.
- Ramírez Flores, José, *Matrimonio, Indígenas de Zacoalco*. Col. Jalisco en el arte. EDIAPSA, México, 1960.
- Ramos Elorduy, Julieta, *Los insectos como fuente de proteínas en el futuro*. Edit. Limusa, México, 1982.
- \_\_\_\_\_, et al., "Insectos comestibles de una región de México: el Valle del Mezquital, estado de Hidalgo" en *Biología* 7, Núm. 1-4. UNAM, México, 1977.
- Ramos Espinosa, Virginia, *Los mejores platillos mexicanos*. Edit. Diana, México, 1983.
- Rendón, Silvia, "La alimentación tarasca" en *Anales del INAH* (1941), Vol. 2, México, 1946-1947.
- Reyes, Alfonso, *Memorias de cocina y bodega*. FCE, México, 1953.
- Rincón, Valentín, *El raudal del potrero*. Talleres industriales de la penitenciaría del D.F., México, 1953.
- Rodríguez Rivera, Virginia, *La comida en el México antiguo y moderno*. Edit. Pormaca, México, 1965.
- Rojas, Beatriz, *Aguascalientes, manantiales que dan vida a la tierra*. Monografía estatal, SEP edición experimental, México, 1982.
- Rojas González, Francisco et al, *Etnografía de México: síntesis monográficas*. Instituto de Investigaciones Sociales, UNAM, México, 1957.
- Rubin de la Borbolla, Daniel F. (coordinador), "La artesanía del alfeñique y el dulce vaciado" en *Dulces mexicanos*. CONASUPO, México, 1972.
- Rueda Saynez, Ursulino y Ma. Magdalena Rueda Jiménez, *Juchitán, un pueblo típico zapoteca*. Impresora Azteca, México, 1981.
- Ruz Vda. de Baqueiro, Lucrecia, *Cocina yucateca*. Imprenta Manlio, Mérida, Yucatán, México, 1967.
- Sahagún, Fray Bernardino de, *Historia general de las cosas de la Nueva España*. Edit. Porrúa, México, 1956.
- Sánchez García, Alfonso, *Toluca del chorizo. Apuntes gastronómicos*. Gobierno del Estado de México, Toluca, México, 1976.
- Sánchez Mayans, Fernando, *Cultura gastronómica de México*. El Colegio de España, Col. Temas Mexicanos Núm. 5, Salamaca, España, 1983.
- Santamaría, Francisco J., *Diccionario de mejicanismos*. Edit. Porrúa, México, 1983.
- Sustaita, Francisco A., *San Luis Potosí. Sus fiestas titulares*. Talleres Acción, San Luis Potosí, México, 1936.
- Taibo I, Paco Ignacio, *Breviario del mole poblano*. Edit. Terra Nova, México, 1981.
- Toscano de Moreno, Carmen, *Las senadoras suelen guisar*. INPI, México, 1964.
- Toussaint, Manuel, "Comida típica de México" en *Cuadernos Médicos*, Año II, Vol. I, Núm. VI, Industria Nacional Químico-Farmacéutica, México, 1955.
- Trens, Manuel B., "Coquinaria, yantares y bebidas mexicanas" en *Boletín del Archivo General de la Nación*, Vol. 24, Núm. 1, México, 1953.
- Valle, Rafael Heliodoro, "Anales del mole de guajolote" en *Congreso Internacional de Americanistas*, 27, tomo 2, México, 1939.
- Vargas, Luis A., "La alimentación de los mayas antiguos" en *Historia General de la Medicina en México*, tomo I. UNAM, México, 1985.
- \_\_\_\_\_, "La alimentación entre los mexicanos", Ídem. Varios, *Historia, biografía y geografía de México* (diccionario). Edit. Porrúa, México, 1976.
- \_\_\_\_\_, *Nuestro maíz. Treinta monografías populares*, Museo Nacional de Culturas Populares, CONAFE, SEP, México, 1982.
- Vázquez, Francisco, *Ometepec*. Edit. Cajica, Puebla, Puebla, México, 1964.
- \_\_\_\_\_, *El ayer de mi costa*. Editorial Periodística e Impresora de Puebla, Puebla, México, 1974.
- Vega y Monroy, Luis, *Viñetas queretanas*, Ediciones del Gobierno del Estado de Querétaro, México, 1973.
- Velázquez de León, Josefina, *Cocina regional jalisciense*. Ediciones Velázquez de León, México, 1952.
- \_\_\_\_\_, *Cocina de Aguascalientes*. Ídem, 1957.
- \_\_\_\_\_, *Cocina de San Luis Potosí*. Ídem, 1957.
- \_\_\_\_\_, *Cocina de Zacatecas*. Ídem, 1957.
- \_\_\_\_\_, *Cocina de León, Guanajuato*. Ídem, 1959.
- \_\_\_\_\_, *Cocina poblana*. Ídem.
- \_\_\_\_\_, *Viajando por las cocinas de las provincias de la república mexicana*. Ídem.
- \_\_\_\_\_, *Cocina oaxaqueña*. Edit. Universo, México, 1984.
- Vidal, Francisco, *Cocina tradicional de Chilapa*. Instituto Guerrerense de la Cultura, Chilpancingo, Guerrero, México, 1984.

- Villa Rojas, Alfonso, *Los mazatecos y el problema indígena de la Cuenca del Papaloapan*. INI, Memorias del INI, Vol. VII, México, 1955.
- . *Grupos mayences de las tierras altas* (mimeografía). Comisión de Planeación e Instalación del Museo Nacional de Antropología, INAH-CAPFCE-SEP, México, 1962.
- Villegas Muñoz, Griselda, *Emilia: una mujer de Jiquilpan*. Centro de Estudios de la Revolución Mexicana "Lázaro Cárdenas"/Edit. Penélope, México, 1984.
- Weitlaner, Roberto J., "Sobre la alimentación chinanteca" en *Anales del INAH* 5, Núm. 33. INAH, México, 1951-1952.
- . *Guión sobre el estado de Guerrero* (mimeografía). Comisión de Planeación e Instalación del Museo Nacional de Antropología, INAH-CAPFCE-SEP, México, 1962.
- Wicke, Charles, "Así comían los aztecas" en *Esplendor del México antiguo*. Centro de Investigaciones Antropológicas de México, 1959.
- Williams G. Roberto, *Huastecos y totonacos* (mimeografía). Comisión de Planeación e Instalación del Museo Nacional de Antropología, INAH-CAPFCE-SEP, México, 1963.
- Sugerencias bibliográficas**
- Buenrostro, Marco; Sonia Iglesias y Victor Inzúa, *La cosa está del cocol y otros panes*. Museo Nacional de Culturas Populares, Cultura/SEP, México, 1983.
- Corcuera de Mancera, Sonia, *Entre gula y templanza*. UNAM, México, 1979.
- Díaz de Cossío, Roger (coordinador), . . . *Y la comida se hizo* Núm. 1-6, CONASUPO/ISSSTE, México, 1986.
- Díaz Y, de Ovando, Clementina y Luis Mario Schneider, *Arte culinario mexicano, Siglo XIX, Recetario*. Fundación de Investigaciones Sociales, A.C., México, 1986.
- Gatti, Luis María (coordinador), *Recetario del pescador y otras recetas populares*. Museo Nacional de Culturas Populares/Secretaría de Pesca, México, 1984.
- Iglesias, Sonia, *Los nombres del pan en la Ciudad de México Museo Nacional de Culturas Populares, Cultura/SEP, Serie Cuadernos Núm. 1, México, 1983*.
- Lomeli, Arturo, *El chile y otros picantes*. Edit. Prometeo Libre, México, 1986.
- Martínez, Elviro y José A. Fidalgo, *Cocina mexicana*. Everest Mexicana, México, 1983.
- Morales, Angel, *La cultura del vino en México*. Ediciones Castillo, Monterrey, México, 1980.
- Pérez Silva, Evangelina (coordinadora), *Los hongos en la cocina mexicana*. Sociedad Mexicana de Micología, México, 1984.
- Reyna Trujillo, Teresa (editora), *Seminario sobre la alimentación en México*. Instituto de Geografía, UNAM, México, 1984.
- Romero Reyes, Alfonso y Eder Mendoza Gallegos, *La comida mexicana*. FONART/FONAPAS, México, 1982.
- Secretaría de Pesca, *El mar en cacerola. Recetario popular de pescados y mariscos*. Dirección de Comunicación Social, Secretaría de Pesca, México, 1984.
- Tablada, José Juan, *Hongos mexicanos comestibles*. FCE/Academia Mexicana de la Lengua, México, 1983.
- Velázquez de León, Josefina (dirección técnica y textos), *Platillos populares mexicanos*. Edit. CONASUPO, Talleres Gráficos de la Nación, México, 1971.

---

# Índice general

<b>Introducción</b>	5
<i>Gabriel Moedano Navarro</i>	
<b>La comida de los mexicanos antes del contacto con el Viejo Mundo</b>	11
<i>Luis A. Vargas Guadarrama</i>	
<b>Del pozole al mole y los chiles en nogada o la aristología mexicana novohispana</b>	17
<i>Guadalupe Pérez San Vicente</i>	
<b>Región pacífico norte</b>	22
Baja California y Sonora	
<i>Alberto Díaz Cardoso y Gisela Salinas Sánchez</i>	
<b>Región norte</b>	32
Chihuahua, Coahuila, Nuevo León y Tamaulipas	
<i>Ma. Cristina Suárez y Fariás</i>	
<b>Región pacífico centro</b>	41
Nayarit, Sinaloa y Durango	
<i>Gisela Salinas Sánchez</i>	
<b>Región occidente</b>	49
Aguascalientes, Colima y Jalisco	
<i>Dolores Ávila Hernández</i>	
<b>Región centro occidente</b>	59
Guanajuato, Michoacán y Querétaro	
<i>Olivia Norman Mora</i>	
<b>Región centro norte</b>	
San Luis Potosí y Zacatecas	
<i>Dolores Ávila Hernández</i>	
<b>Región centro este</b>	79
Hidalgo, Tlaxcala y Puebla	
<i>Katrin Flechsig Grant</i>	
<b>Región golfo centro</b>	90
Veracruz y Tabasco	
<i>Ma. Cristina Suárez y Fariás</i>	
<b>Región centro</b>	103
México y Morelos	
<i>Gisela Salinas Sánchez</i>	
<b>México, Metrópoli gastronómica</b>	113
<i>Guadalupe Pérez San Vicente</i>	
<b>Región pacífico sur</b>	121
Guerrero, Oaxaca y Chiapas	
<i>Gabriel Moedano Navarro</i>	
<b>Región sureste</b>	162
Yucatán, Campeche y Quintana Roo	
<i>Juan Ramón Bastarrachea Manzano</i>	
<b>Apéndice de mapas</b>	169
<b>Glosario</b>	183
<b>Bibliografía</b>	187
<b>Sugerencias bibliográficas</b>	190

IMPRESO Y HECHO EN MÉXICO  
PRINTED AND MADE IN MEXICO  
IMPRESO EN LOS TALLERES DE  
IMPRESORA Y EDITORA MEXICANA, S.A.  
SAN MATEO TECOLOAPAN, ESTADO DE MÉXICO  
EDICIÓN DE 16,000 EJEMPLARES  
Y SOBANTES PARA REPOSICIÓN  
30—III—88

CEDOC-SECTUR



002143

LIB  
641.5  
A85  
1988

CEDOC-SECTUR 002143

Ávila Hernández, Dolores  
Atlas cultural de México