Gastronomía de México, patrimonio mundial

No hay recetario gastronómico más colorido en el mundo que el mexicano, con ingredientes tan variados como la cebolla morada, el verde tierno del aguacate, los chiles rojos, los pimientos amarillos y el rosa de los piñones. Pese a esta gran diversidad mantiene una línea común, un ingrediente que aparece en casi todos los platillos: el maíz, protagonista en la elaboración de tortillas, bebidas fermentadas, atole, tamales, pozole, entre tantos otros alimentos.

La diversidad de tradiciones culinarias en México, muchas de ellas pertenecientes al Viejo Continente, ha formado un mosaico de sabores que encantan hasta al paladar más exigente. Platillos que invariablemente manchan manteles, guisos de salsas picantes acompañados de un vaso de agua fresca, para dar un momento de tregua, y carnes variadas que forman un rico y generoso taco.

La gastronomía mexicana es el complemento perfecto de todo viaje y recorrido por el país. No probarla es perderse gran parte de la esencia de México.

PARA NO RAJARSE

Son imperdibles las tortas ahogadas de Jalisco hechas de carne y bañadas en salsa picante. Hay que tomar el tequila blanco, añejo o reposado, de preferencia derecho.

DELICIAS DEL NORTE

El platillo estrella de Nuevo León es el cabrito a las brasas. También es característica la machaca, carne seca de res guisada con huevo y salsa picante.

SABOR POBLANO

El mole es quizás uno de los platillos más complejos del recetario mexicano. Combina varios ingredientes, como chocolate, chiles ancho, mulato y pasilla, almendras, nueces, pasas, clavos, canela, ajonjolí y cebolla. Todo esto sobre piezas de pollo.

TÍPICO DEL PUERTO

Los mariscos se degustan en cocteles junto al malecón de Veracruz. Y para el calor se recomienda el torito, bebida de frutas combinada con ron blanco, y ya en la tertulia, un rico café de Coatepec.

MANJAR YUCATECO

La cochinita pibil es carne de cerdo marinada en achiote, jugo de naranja agria, ajo, sal y pimienta. El secreto es la envoltura en hojas de plátano y el horneado bajo la tierra.

Call center Norteamérica:
1 800 4463 9426

México

www.visitmexico.com

Gastronomía de México, patrimonio mundial

Además de su picor y sazón

característicos, la cocina mexicana ahora tiene un toque de distinción internacional al haber sido declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por parte de la UNESCO.

La autenticidad y antigüedad de la gastronomía michoacana sirvieron como eje para esta declaratoria, región de la que sobresalen platillos como la sopa tarasca, los chongos zamoranos, las tortitas de charal y las capirotadas.

Con la tríada de la milpa —maíz, frijol y chile— es que se define la esencia culinaria nacional. El maíz forma parte de un mito creacional, es fuente de vida y tiene un entrañable significado histórico. Este alimento multifacético es utilizado en la cocina en todas sus etapas de crecimiento: maduro y seco, para tortillas, sopes y tlacoyos; maduro y fresco, como elote; en harina como base para atoles, y tierno y fresco, en salmuera.

El chile es el sello distintivo de la cocina mexicana y continúa siendo un ingrediente infaltable en toda mesa. Se puede preparar tanto en caldillos para enchiladas verdes o adobos como ricas salsas que condimentan carnes, tacos y otros guisos. Se consumen desde las variedades más suaves y dulces, como los coloridos pimientos, hasta las que necesitan un litro de agua para calmar el temple, como los habaneros, los serranos y el piquín.

Por su alto valor nutricional, el frijol es alimento primordial de la dieta del mexicano. Está presente en la mayoría de los antojitos, como los sopes, las tlayudas oaxaqueñas y los panuchos de Yucatán. También se pueden saborear los frijoles de olla, cocidos con una aromática rama de epazote.

Otro pilar de la comida y la cultura mexicanas es el delicioso chocolate. Además de regalo divino para civilizaciones como las mayas —y proveedor antonomástico de endorfinas— era sumamente preciado, pues se utilizaba como moneda y era una bebida destinada a la realeza. Se dice que el emperador mexica Moctezuma acostumbraba tomar este elíxir energético, y que era condimentado con especias, chile o miel.

¿SABÍAS QUE...?

- En la época prehispánica la nixtamalización, que es la aglutinación de los carbohidratos del almidón del maíz, era conocida sólo en México y América Central.

- Para los mayas quichés, los dioses creadores fueron probando diversos materiales para dar origen al hombre, pero sólo quedaron complacidos cuando lo formaron con masa de maíz.

- Para los mexicas, el maíz era representado por el dios Centéotl.

- De Europa, Oriente y el Caribe llegaron nuevos sabores, como especias, arroz, vinos y carne de cerdo, a las mesas prehispánicas llenas de chocolate, guajolote, frijol, vainilla y chile. De esta mezcla nació la deliciosa cocina mestiza de la Colonia, pilar de la gastronomía actual, con platillos como arroz a la mexicana (guisado en jitomate o *xitomatl*).

- La caña de azúcar se introdujo en 1525. Para fines del siglo XVI, muchos frutos asiáticos y africanos encontraron acogida en la Nueva España, y el pan elaborado con trigo se comenzó a consumir hasta el siglo XVII.

- La influencia culinaria francesa se da a partir del siglo XIX, principalmente durante el imperio de Maximiliano. De esta fusión resultaron platillos como las crepas de huitlacoche.

Call center Norteamérica:
1 800 4463 9426

México

www.visitmexico.com