

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 mexicana Moctezuma acostumbraba tomar este elixir 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.



México

www.visitmexico.com