

# LAPALABRA

YELHOMBRE • REVISTA DE LA UNIVERSIDAD VERACRUZANA

Isaura Cecilia García López

## “Cocinas mexicanas: tesoros del saber con sabor cultural”

*La Palabra y el Hombre. Revista de la Universidad Veracruzana*  
Número 69, julio-septiembre de 2024, pp. 35-39.

ISSN: 01855727  
Xalapa, Veracruz, México



*La Palabra y el Hombre. Revista de la Universidad Veracruzana*  
Lic. Benigno de Nogueira Iriarte Núm. 7, Col. Centro, C.P. 91 000  
Xalapa, Veracruz, México  
Tel. 8 42 17 00 / ext. 17 820

**E**n las últimas décadas, particularmente desde los años noventa, se han realizado investigaciones en materia culinaria, otorgando un papel primordial a las cocinas, escenario histórico de la construcción de los sabores que distinguen a México en el mundo, además de problematizar el proceso alimentario desde diferentes aristas: nutricia, cultural, antropológica, sociológica, económica, política, ecológica, entre otras.

Los análisis interdisciplinarios concluyen que la alimentación debe ser entendida como un hecho social complejo, biocultural, psicológico; en suma, holista, sistémico, como parte de lo cotidiano, necesario para la vida sociocultural de los grupos humanos (García y Méndez 2023). En este sentido, Mabel Gracia explicó el porqué de la complejidad del hecho alimentario; en él se conjuntan e intersecan diferentes aristas “unas veces relacionadas con la ética y la religión, otros [sic] con la diferencia social, la discriminación y la desigualdad, en otras, con el grado de satisfacción individual y social, con el sentimiento de identidad colectiva” (2002, 19) en relación con la sociabilidad, la comensalidad, al igual que los procesos de adopción y adaptación que implican la conservación y reproducción de la vida humana. Al paso del tiempo, la alimentación ha sido determinada por la experiencia, por la necesidad de saciar el apetito, por las posibilidades del entorno, por el deseo, el gusto o el placer.

En ese sentido, el presente texto aborda la formación de las cocinas tradicionales, forjadas por el intercambio de productos, saberes y sabores a lo largo del tiempo. Permanencia de un sistema tradicional de alimentación construido con base en los productos de la milpa junto con

# Cocinas mexicanas:

## tesoros del saber con sabor cultural

**Isaura Cecilia García López**

cacao, vainilla, achiote; alimentos regionales en combinación con los productos llegados de ultramar, hoy necesarios para entender la cultura de la alimentación en México.

El sistema y la cultura se sostuvieron gracias al intercambio de saberes, sabores, olores, texturas, especias, frutas y semillas; viajaron y se mezclaron para, con el paso del tiempo, conformar el complejo de cocinas tradicionales mexicanas.

### Preámbulo

La historia de la alimentación permite dar cuenta de las transformaciones del sistema y la cultura de la alimentación a lo largo del tiempo. Primero, la agricultura necesaria para lograr el sedentarismo experimentó con la domesticación de plantas, de granos como el teocintle, de transformación lenta y manual, hasta lograr las 64 razas de maíces necesarias para nuestra diversidad culinaria; siempre, con el afán de saciar el apetito de miles, se combinó con la práctica de la caza y recolección. Igualmente, se desa-

rollaron avanzados sistemas de riego, de construcción de terrazas: se diseñó la chinampa como alternativa para ampliar cultivos. El proceso de domesticación, más el del dominio del fuego, logró aciertos tan sobresalientes como la nixtamalización, cocción al vapor, uso del horno de tierra, fermentación, molienda, reventado, deshidratado entre otros.

Segundo, los métodos y formas de conservación de alimentos, como el secado de pescados, frutas y otros productos al sol, fueron técnicas utilizadas desde hace más de 10 000 años y que también han sido útiles para inhibir las bacterias y obtener la carne seca, como la que todavía se desprende de los chivos en Tehuacán, Puebla, aunque igualmente existieron otros procedimientos como la salazón, el ahumado o la fermentación. Al tiempo, se incorporaron nuevos métodos, como la refrigeración, encurtido, conservas dulces, más las industriales, como el enlatado y empaquetado al vacío.

El sistema tradicional alimentario, que tiene al maíz como alimento básico, cuenta con más de

7 000 años de escoger, saborear, aprender de la naturaleza y alcanzar al mismo tiempo un alto progreso cultural (Ávila 2016). Cuando se logró saciar el hambre y hubo excedentes, muchos pueblos se volvieron sedentarios, desarrollaron la alfarería, la cestería, la producción de telas de algodón, construyeron ciudades y surgió el mosaico cultural que habitó el territorio americano. En suma, el sistema alimentario bien podría comprenderse como el sistema histórico de recolección, producción y selección de alimentos que ha acompañado al hombre durante su proceso evolutivo y sociocultural.

Con referencia a lo anterior se puntualiza la noción de cultura que, de manera amplia, se define como el conjunto de elementos materiales e inmateriales, característicos del modo de vida de una sociedad, comunidad o grupo. En términos holísticos, incluye actividades, prácticas, técnicas, costumbres, tradiciones, hábitos, lenguaje, alimentación, además de los sistemas sociales, políticos, económicos, de organización social y religiosos. Con base en lo anterior, se advierte que la comida es cultura, tanto en los procesos de recolección, producción, distribución y abastecimiento, como en la preparación y comensalidad expresada fundamentalmente desde la cocina. Al respecto, Massimo Montanari (2004) señaló que la comida es cultura cuando se produce, cuando se prepara y cuando se consume, debido a que el hombre, por naturaleza, ambiciona crear su propia comida, transformarla mediante el fuego, la sal u otro método, creando su propia cocina. Sobre todo, la comida es cultura porque, si bien el hombre puede comerlo todo, muchas veces elige de acuerdo con lo que encuentra o con su economía, pero casi siempre lo hace por sus prefe-

rencias y aversiones, valores simbólicos, identitarios y culturales.

Los grupos humanos se adaptaron a sus territorios, modificaron el paisaje, desarrollaron el gusto, transformaron el maíz en tortilla, el trigo en pan, la uva en vino, establecieron la diferencia entre el hombre y los animales, a partir de hacer su propia comida, elegir sus alimentos y crear su cocina, espacio de innovación que “es tradición cuando está constituida por los conocimientos, las técnicas y los valores que nos han sido transmitidos” (Montanari 2004, 15).

Es decir, la comida implica tradición, identidad y cultura; valores, significados y gustos, costumbres y hábitos diferenciados que se adquieren y reproducen como herencia de saberes ancestrales, transformados lentamente a través del tiempo hasta desarrollar la diversidad de culturas y cocinas que existen en el mundo.

La cocina implica recolección, abastecimiento, además de cambiar, sustituir, complementar, innovar, lograr la representación simbólica de lo que en esencia es metonimia y metáfora. Del mismo modo, es evidencia de la cultura e identidad mediada por sabores, colores y olores de lo que la memoria, antigua o reciente, rescata como original. Actualmente, la cocina sigue siendo parte importante en todas las comunidades mexicanas o latinoamericanas; es un espacio de sociabilidad mayoritariamente de y para mujeres.

Por ejemplo, en el centro de México –Puebla, Tlaxcala, Hidalgo– y en Guerrero se observan cambios: los fogones han sido sustituidos en la mayor parte de las cocinas; en algunos lugares se les instaló un fogón de cemento, que en varias ocasiones se ha utilizado como alacena. En muchos patios comunes se sigue usando

el *tlecuil*, brasero formado por tres piedras (tenamastes), donde se coloca la leña o el ocote y, encima, una rejilla o simplemente el comal. En las ollas y cazuelas se preparan los mismos alimentos, moles, esquites, tamales, atoles, frijoles y a veces pollo, guajolote, venado, iguana, conejo, aves, quesos y otras verduras. En estos fogones, los productos los obtienen de su sistema tradicional con base en su agricultura y ganadería de traspatio, pero mezclados con las texturas y sabores de la modernidad, mientras que en otras ciudades, metrópolis y megalópolis se manifiesta otro sistema derivado del desarrollo industrial, el llamado sistema moderno de alimentación (Ávila 2016).

## Las cocinas tradicionales mexicanas

La innovación exitosa de las cocinas establecidas en el territorio genera a lo largo del tiempo regiones culinarias caracterizadas por el sistema tradicional: la milpa como policultivo, productos, técnicas y procedimientos transmitidos de generación en generación, que documentan una gran riqueza culinaria.

La cocina étnica sobrevive al tiempo; los casos se encuentran en casi toda la República. Si bien se han incorporado ingredientes y procesos, en esencia representa los valores socioculturales, ecológicos y nutricionales que a su vez integran creencias e identidad en alimentos con alta carga simbólica. Un ejemplo emblemático son las familias de los grupos étnicos de la Sierra Norte, nahuas, tepehuas, otomís y totonacas, que en un atole como el *xole* incluyen, por su trascendencia histórica y simbólica, el cacao mezclado con el maíz tatemado, pero acompañado con pan de trigo y manteca.



Rafael Durán/La Fototeca del Pueblo: de la serie *Xinacates*

En tanto, las cocinas regionales consideran la biodiversidad ecológica que se ha desarrollado al paso del tiempo, con la consecuente contribución de elementos llegados de ultramar; suma de saberes, mezcla de creencias, conocimientos y prácticas mejoradas, innovadas, reaprendidas, asociadas, compartidas por los grupos sociales que habitan una región geográfica, sociocultural en la cual han forjado su identidad y pertenencia socioterritorial. Pero, ¿cuál fue el proceso? En principio, reconocer la sorprendente diversidad que ya existía en el continente antes de la llegada de los europeos, riqueza evidente en plantas, semillas y frutos comestibles, extraordinaria su diversidad.

La cocina prehispánica, saberes ancestrales donde la base culinaria era y es el maíz, además de los productos de la milpa como el frijol, la calabaza, el chile, el jitomate, los quelites, los nopales y las tunas, fue enriquecida con semillas y granos como el cacao,

el amaranto, la pepita de calabaza, la chía, el cacahuete, el girasol o el piñón y las vainas, además de flores, frutos, raíces e insectos que completaron las dietas de los llamados indios.

Sin embargo, para reconocer las cocinas tradicionales mexicanas es necesario comprender la importancia de los productos traídos por los colonizadores, mismos que se fusionaron lentamente durante poco más de tres siglos, en una mezcla hoy difícil de separar. Tal es el caso de los moles, combinado de sabores, mezclados en su punto con especias, clavo, canela, pimienta, ajo y cebolla, así como chiles secos de todo tipo. El intercambio agrícola y ganadero se logró: gallinas, vacas, cerdos, chivos, ovejas, trigo, embutidos, aceites, quesos, además de arroz, avena, centeno y la caña de azúcar comenzaron a formar parte de este mundo.

La conquista se mantuvo, productos iban y venían, pero para completar el plato es necesario reconocer la influencia culinaria de

la raíz africana y la constante intervención derivada de los movimientos migratorios. Es decir, el fogón de las cocinas tradicionales surgió de la fusión de saberes; ejemplos sobran: moles, tamales, chiles rellenos, nogadas, adobos, pipianes, guisados. El producto final sería conocido como la cocina tradicional mexicana.

En las diferentes regiones de México se preparan diversos platillos con base en el maíz, variando de región en región, lo que depende de las tradiciones culturales, la disponibilidad de razas criollas y los gustos personales.

La planta del maíz nos ofrece el jugo de su caña verde como golosina para preparar bebidas fermentadas; las hojas, también verdes, sirven para envolver las corundas hechas de masa de maíz; con sus espigas se preparan tamales; los jilotes se comen cuando abunda la cosecha; y los elotes, brillantes como pequeños dientes, se desgra-



Oswaldo Cantero Sandre: *Músicos*

nan y se convierten en sopas, esquites y otros guisos [...]. De un maíz especial el cacahuacintle, se elaboran los pozoles [...]. Molido, da por resultado atoles, nieves, tortas de elote y uchepos o tamales de maíz tierno... (Barros y Buenrostro 1997, 6-15).

Las cocinas tradicionales en México son un mosaico de diversidades, representativas de cada una de las regiones que lo componen, donde sus habitantes han generado pertenencia al territorio, identidad; han acumulado saberes ancestrales que lejos de olvidarse se transmiten. En este proceso de lenta fusión y aculturación se ha logrado:

- La adaptación de nuevos instrumentos y técnicas.
- La introducción de la ganadería y sus formas de preparación y consumo.
- La solidificación de los modos de preparar y consumir los alimentos y las bebidas.

- El intercambio de saberes, colores, olores y texturas, manifiestos en los recetarios que, desde siglos atrás, reproducen la lenta fusión de cocinas y nuevos intercambios de ingredientes y procesos que conforman la gastronomía mexicana.
- La apertura de establecimientos públicos para la venta de alimentos.
- La lenta difusión de los alimentos americanos en Europa, lo cual también influyó en sus formas, hábitos y patrones de consumo. Hoy son igual de importantes el jitomate, el aguacate o las papas en Europa que la carne de cerdo, de res o de chivo en América.
- Aumento en el consumo de alcohol, prohibiciones en cuanto a los vinos.

Pero, con una base fundamental en la agricultura, la dieta, la cocina del maíz, en todas sus formas, el mercado como nodo de intercambio, técnicas ancestra-

les, heredadas y transmitidas de generación en generación, conjunto de saberes considerado patrimonio cultural de la humanidad, tanto la cocina michoacana, como la yucateca, poblana, jalisciense, tlaxcalteca o hidalguense son representativas de la riqueza en creatividad y saberes de nuestras cocineras y cocineros tradicionales.

## Para el cierre...

La diversidad culinaria de México, así como la de América Latina, requiere mayor puntualidad y reconocimiento de productos, ingredientes y procedimientos; determinar patrones, hábitos alimentarios encauzados a fomentar las cocinas bioculturales en diálogo con la naturaleza y la conservación de recursos. Asimismo, reconocer la importancia del sistema de la milpa, el sistema de mercados y la comercialización regional de productos, tan importante como el paisaje agroecológico, vinculado



Oswaldo Cantero Sandre: *Enmascarados*

a los saberes, tradiciones y prácticas de cada lugar.

En efecto, hacen falta más análisis sobre la cultura de la alimentación desde la perspectiva histórica, etnográfica; estudios sobre los sistemas existentes, tradicionales, industriales y contemporáneos. Se trata de comprender el acto de alimentarse, además de entender la necesidad de su propia existencia, intentar renovaciones, cambios en la dieta, una nueva cultura alimentaria, valorar las formas tradicionales para que aquella camine hacia adelante en los nuevos terrenos del estudio multifactorial que implica la alimentación.

Es de subrayar que la alimentación humana, como sistema complejo, incluye la relación que construye el hombre con la na-

turalidad, su significación, la relación con su territorio, las formas materiales, simbólicas que se integran en la dinámica sociocultural de consumir los alimentos; es decir, conjuntar lo material con lo simbólico para encontrar las estructuras profundas que caracterizan a los grupos, sociedades y su cultura, por lo cual se le interpreta como un hecho social, total y complejo. **LPyH**

#### REFERENCIAS

- Ávila, Ricardo, ed. 2016. *Antropología de la alimentación. Textos escogidos de Igor de Garine*. Guadalajara: UdeG.
- Barros, Cristina y Marco Buenrostro. 1997. "El maíz, nuestro sustento". *Arqueología Mexicana* 5 (25): 6-15.

- García López, Isaura Cecilia. 2017. "Cultura alimentaria en la Sierra Norte de Puebla". En *Alimentación cultura y territorio. Acercamientos etnográficos*, 29-54. Puebla: BUAP.

- Gracia, Mabel, coord. 2002. *Somos lo que comemos: estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona: Ariel.
- Montanari, Massimo. 2004. *La comida como cultura*. Gijón: Trea.

**Isaura Cecilia García López** es historiadora y antropóloga social por la ENAH. Profesora-investigadora de la FFYL de la BUAP, SNI nivel I, líder del Cuerpo Académico Historia, Ideología y Procesos Socioculturales. Miembro de la Red "Cultura y alimentación, enfoques multidisciplinares".