

55

Ingredientes mexicanos que hacen la diferencia

Son cientos, unos más conocidos que otros, pero su encanto recae en el sabor inigualable que aportan a postres o platillos que consumimos a diario en cualquier punto del país. Aquí está la prueba de una cocina generosamente autóctona y mestiza. **TEXTO: MARTHA ROBLES**

1 ACHIOTE. Es una especia que se obtiene de la capa roja exterior de la semilla dura de un árbol tropical americano que da color y sabor a muchos guisos del estado de Yucatán. Las semillas molidas con otras especias dan origen al *recado* o recaudo rojo.

2 AGUACATE. Frondoso árbol de la familia de las lauráceas, de 8 a 10 metros de altura. Es un fruto comestible, piriforme, de cáscara verde, verdinegra o negra, con una sola semilla en forma de huevo y pulpa verdosa y suave. Su sabor es apreciado, de textura cremosa y es el principal ingrediente del guacamole.

3 ANÍS DEL CAMPO O FLOR DE PERICÓN. Flor pequeña de temporada que en infusión resulta una bebida fresca que aromatiza la cocción de los elotes tiernos.

4 AMARANTO. Su origen se ubica en México, Guatemala y Perú. Fue uno de los principales productos para la alimentación de las culturas precolombinas como los mayas, aztecas e incas. Hoy se consume como dulce o cereal.

5 CAMOTE. Planta herbácea de la familia de las convolvuláceas y su tubérculo o bulbo carnoso. Mide 25 centímetros en promedio, es de color amarillo, morado o blanco y se consume principalmente como dulce, ya sea entero o en pasta. Hoy en la cocina moderna se ha vuelto una rica guarnición hecho puré.



FOTO: CORBIS

6 CAPULÍN. Árbol de las rosáceas, propio de tierras templadas y altas. El fruto es semejante a la cereza, en drupa rojiza-oscura. Se consume en el centro del país

7 CARNE SECA O MACHACA. Carne de res, salada y secada al sol en grandes trozos, de los cuales se cortan pedazos que se golpean en el metate para suavizarlos y deshebrarlos. Un alimento común en los estados del norte del país. Por extensión, se designa así a los guisos preparados de manera semejante.

8 CHARAL. Pececillo de unos 5 centímetros de largo, delgado y espinoso, de color plateado que se vende comúnmente curado al sol, en manojos o grupos.

9 CHAPULINES. En México, los chapulines se consumen en los estados del centro y sureste del país. Algunos de los primeros registros históricos proceden de la cultura mexicana, grupo que se estableció en el cerro de Chapultepec o "cerro del chapulín", donde había grandes cantidades de este insecto para alimentarse. Éstos se consumen fritos, asados, con chile. En náhuatl chapulín significa: *chapolin*, de *chapa(nia)*, rebotar, y *ulli*, hule. Actualmente representa un exótico platillo.

10 CHAYA. Planta comestible y medicinal usada por los antiguos mayas. Se utiliza como ingrediente de sopas, ensaladas e incluso en agua.

11 CHAYOTE. De la planta cucurbitácea de tallos trepadores y vellosos, el chayote es piriforme, de cáscara fuerte —espinosa en ocasiones— y de color verde oscuro a claro. Es de pulpa suave y su pepita es comestible.

12 CHEPICHE. Hierba silvestre de Oaxaca, de aroma inigualable.

13 CHOCOLATE. Del náhuatl *xócoc*, agrio, y *atl*, agua, que literalmente significa agua agria, pues regularmente el cacao se dejaba agriar, pero se dice que la palabra surgió de la onomatopeya de los sonidos *choco-choco-choco* que se originaban al batir el cacao, y *late*, corrupción de la palabra *batir*. Durante la segunda mitad del siglo XVII, María Teresa de Austria puso de moda el chocolate en el Viejo Mundo. Era burdo, pues ya para comienzo del siglo XIX podía adquirirse pulverizado y en tabletas. El chocolate es una bebida paradisíaca y nutrimental.

5

14 CHILACAYOTE. Cucurbitácea, variedad de la calabaza común; su fruto comestible, de corteza lisa y verde y pulpa fibrosa.

15 CHILE. Proviene de la solanácea mexicana *capsicum anum* de mayor consumo y cultivo en nuestro país. Sus múltiples variedades permiten la elaboración de innumerables guisos convirtiéndose en la base fundamental del recetario nacional, pues pueden prepararse salsas, adobos, aderezos, ceviches, barbacoas, rajas de poblano, cuaresmeño, chilaca. Hay decenas de chiles secos o frescos (ancho, chamborete, cascabel, piquín, pulga, de árbol, morita, entre otros).



9



FOTO: GETTYIMAGES



20

16 CHIPILÍN. Es una planta comestible del Soconusco, Chiapas. Con sus hojas se elaboran los deliciosos tamales de chipilín, chipilín con camarón y bolitas de masa.

17 CHÍA. Semilla pequeña de color grisáceo. Originaria de México, se consume desde la época prehispánica. Entra se usa para aguas frescas; molida, en atoles y tamales.

18 COLORÍN. Flores del mismo árbol. Abundan en Cuatesma. Se quita el pistilo y capuchón. Otros nombres para la misma flor son gasparitos, espaditas o zompantles.

19 COYUL. Se le llama así a los frutos que se obtienen de la palmera *acocomia totai* y al ser cocidos en almíbar de piloncillo se convierten en un dulce típico mexicano, común en regiones costeras de Michoacán, Guerrero y Oaxaca.

20 CUITLACOCHÉ O HUITLACOCHÉ. Popular en la zona centro del país, es un hongo parásito que invade las mazorcas del maíz. Pese a su aspecto putrefacto, es comestible y delicioso al guisarse con aceite, cebollas y elotes.

21 ESCAMOLES. Del náhuatl *azcatl*, hormiga, y *mol*, guiso, los escamoles son larvas de hormiga. Se comen fritas, en mole, barbacoa, con huevo. Este alimento es muy apreciado y costoso. Su reproducción ocurre cada año entre los meses de marzo y abril.



24

22 FLOR DE CALABAZA. Se obtiene de la planta herbácea que se cultiva por su fruto, flor y semilla. Sus flores son suaves de color amarillo. Ingrediente de quesadillas y sopas.

23 FLORES DE IZOTE. El izote, cuyo nombre científico es *yucca filifera*, es una palma originaria de México y Centroamérica, cuyos frutos y flores son comestibles. Las flores son blancas.

24 FRIJOL. "Pan de los pobres" nombraron los agradecidos europeos a esta legumbre que alimentaba desde hacía siglos a los habitantes del México antiguo. Los frijoles proveen al organismo de fibra y vitaminas. Son complemento o guarnición de infinidad de platillos y sus nombres varían según la región y el color.

25 GUAJE. El árbol de guaje produce unas vainas con semillas muy aromáticas, que son la base de algunos platillos elaborados en Chilapa, Guerrero, como el guaxmole.

26 GUAJOLOTE. Los primeros españoles conocieron el guajolote en 1511. Al ser recibidos en Cozumel, disfrutaron la carne del pavo, común en esa isla del sureste, sobre todo en la península de Yucatán. En náhuatl esta gallinácea era *huaxólotl*, de *huey-xólotl*: *huey*, grande, y *xólotl*, animal. Base de numerosos platillos.



33

29



FOTO: GATTY IMAGES



38

FOTO: AFP



46

FOTO: AFP

27 GUAMÚCHIL. Es un árbol nativo de México. Los frutos se obtienen de la vaina y es el arillo carnoso agrídulce que rodea la semilla el que se aprecia en algunos lugares como complemento alimenticio y para preparar bebidas refrescantes.

28 GUSANOS DE MAGUEY. Alimento de emperadores aztecas, en la actualidad tiene en los estados de México, Hidalgo y Tlaxcala a sus mayores productores. Estas larvas se crían en las pencas de los magueyes o agaves. Pueden comerse fritos o guisados.

29 HOJA O HIERBA SANTA. Arbusto de hojas grandes aterciopeladas con inconfundible aroma y sabor anisado. Recibe distintos nombres locales (tlanepa, momo, acuyo o acoyo). Se usa como envoltura de tamales; perfuma salsas, moles y guisos casi siempre caldosos.

30 HOJA DE AGUACATE. Las hojas de estos árboles se usan frescas o secas para dar aroma anisado a los guisos de ave o pescado, se mezclan en masa para tamales y sirven de envoltura de mixiotes, barbacoas de aves o conejo, y otros.

31 HUAZONTLE (GUAZONCLE). Verdura de la familia de las quenopodiáceas. Se aprovechan las hojas y las flores aún tiernas. Se junta un ramo de ellas, se rellenan con queso, se capean y se bañan con salsa de tomate. Pueden almacenarse secas hasta un año.

32 JÍCAMA. Tubérculo de 15 centímetros de diámetro aproximadamente, carnoso y de textura fibrosa. Su sabor es fresco, dulce y acuoso. Se consume crudo.

33 JITOMATE. Es una planta solanácea: *lycopersycum esculentum*, *phisalys acquata*, *phisalys angulata* y *phisalys exocarpa*; a esta última pertenece el tomate verde, de uso muy popular. El jitomate proviene del náhuatl *xictli*, ombligo, y *tómatl*, tomate (*xictómatl*). Fue un gran regalo para españoles e italianos.

34 JAMAICA. Planta de la familia de las malváceas (*Hibiscus sabdariffa* L). Se aprovecha el cáliz o flor para preparar bebidas refrescantes, gelatinas e infusiones, mermeladas, ates, jalea, cremas y otros. Aunque es originaria de África, fue introducida a México durante la Colonia.

35 JIOTILLA O TUNA ROJA. Fruta de cactácea principalmente utilizada en postres, mermeladas y aguas frescas; se elabora una bebida alcohólica con ella en Oaxaca.

36 MAÍZ. Llamado *centli* en náhuatl, el maíz tiene cerca de 16,000 años de edad. Era el centro de la mayoría de los rituales relacionados con la agricultura. Este alimento básico nixtamalizado dio origen a la tortilla y a diversos antojitos como chalupas, gorditas, molotes, pellizcadas, chalupas, panques, sopes, totopos y a los tamales, el pozole, entre otros.

37 MEMBRILLO. Fruto del membrillero, árbol en forma de pomo de unos 7 a 12 centímetros de diámetro, globoso y amarillento. Muy aromático y de pulpa ácida, se consume crudo o se aprovecha en conservas.

38 MEZCAL. Bebida alcohólica que se obtiene de la fermentación de las piñas de maguey. Se recurre al mezcal para preparar cocteles, comidas dulces y saladas.

39 MEZQUITE. Árbol de las leguminosas de gran altura. Es frecuente en tierras altas, arenosas o incluso en orillas de las corrientes; del fruto se obtiene una harina con la que se preparara una rica bebida.

40 MOLE. Guiso de antiguo linaje presente en las mesas de los grandes señores aztecas. *Mulli* o mole significa salsa. Aunque es un producto del mestizaje gastronómico, su elaboración dio inicio desde la época prehispánica y se perfeccionó a partir del siglo XVI. Según su tipo, el mole puede estar elaborado hasta con más de 50 ingredientes, siendo el principal el chile. De éste también surgen pipianes y adobos.

41 NOPAL. Su etimología es *nopalli*, nopal, y *palli*, cosa aplastada. Hasta la fecha, en el resto del mundo se desconocen sus diferentes usos y cualidades gastronómicas, tal vez por su aspecto y textura, pero en México es parte de nuestra mesa por herencia.

42 PACAYA. Flor que se origina en la palma del mismo nombre. Es común en el área del Soconusco, Chiapas.

43 PACHOLA O BISTEC DE METATE. Carne de res o puerco molida, preparada en láminas muy delgadas.

44 PEJELAGARTO. Pez abundante en los ríos del sureste mexicano, principalmente en Tabasco. De sabor suave y delicado.

45 PEPITAS DE CALABAZA. Se obtienen de la calabaza y se tuestan ligeramente para secarlas. Son ingrediente primordial de pipianes, moles y salsas.

46 PILONCILLO. Es una melaza sólida de azúcar de caña, un alimento típico en México que se vende en forma de cono truncado. Se llama piloncillo en el centro y norte del país y panela en el sur. Es la base de varios postres mexicanos como atole, camotes y calabazas cristalizadas.

47 PULQUE O VINO DEL MAGUEY. En náhuatl, apócope de *polihqui*, *octli*, vino podrido, es una bebida de color blanquecino lechoso y de consistencia babosa, resultado de la fermentación del aguamiel que se puede "curar" con frutos

secos y otras frutas. En Hidalgo se usa el pulque para elaborar la barbacoa.

48 QUELITES. Del náhuatl *quilitl*, es una hierba silvestre comestible que ha sido parte importante de la dieta del mexicano desde la época prehispánica.

49 QUESOS. Antes de la llegada de los españoles, en México no se producían quesos. Para finales del siglo XIX se elaboraba queso fresco para autoconsumo en los ranchos y después con la llegada de inmigrantes europeos se reinventaron. Famosos son el queso de hebra o de Oaxaca, asadero, ranchero, canasta, cotija, entre otros.

50 ROMERITOS. Las hojas del romerito, un quelite que crece de forma silvestre en la milpa, se cuece y se sirve en salsa de mole, nopalitos y papas, un guisado común en el centro del país durante las festividades navideñas.

51 TAMARINDO. Aunque es un árbol tropical de origen africano, se ha ganado la nacionalización. El fruto joven es muy ácido, recomendable para platos salados, mientras que cuando ya está maduro es más dulce y se utiliza en postres, bebidas o como aperitivo.



FOTO: CORBIS

51

52 TASAJO. Es una pieza de carne tomada de la pulpa de la res, ligeramente asada, muy común en el estado de Oaxaca.

53 TEJOCOTE. Árbol de la familia de las rosáceas, de tronco leñoso y altura media. Su fruto es de cáscara áspera, amarillo o anaranjado, de pulpa espesa y agrídulce.

54 VAINILLA. Es un fruto que desde el siglo XVI conquistó los paladares europeos. De sus vainas se obtiene un extracto aromático de sabor característico; es originaria de la Huasteca, de Papantla, estado de Veracruz, precisamente. Los olmecas y huastecos fueron quienes cultivaron esta bella orquídea.

55 XOCONOSTLE (SOCONOSCLE). Variedad de tuna agria que se emplea en la confección de dulces en almíbar o como condimento o ingrediente en salsas y platillos.

FUENTES: *LAROUSSE DE LA COCINA MEXICANA*, ALICIA GIRONELLA DE'ANGELI Y GIORGIO DE'ANGELI. LAROUSSE, MÉXICO, 2007.

BREVE HISTORIA DE LA COMIDA MEXICANA, JESÚS FLORES Y ESCALANTE. RANDOM HOUSE MONDADORI, MÉXICO, 2004.

LA COCINA FAMILIAR EN EL ESTADO DE COAHUILA. CONACULTA-OCÉANO, MÉXICO, 2001.

LA COCINA FAMILIAR EN EL ESTADO DE HIDALGO. CONACULTA-OCÉANO, MÉXICO, 2001.

LA COCINA FAMILIAR EN EL ESTADO DE SINALOA. CONACULTA-OCÉANO, MÉXICO, 2001.

LA COCINA FAMILIAR EN EL ESTADO DE NUEVO LEÓN. CONACULTA-OCÉANO, MÉXICO, 2001.