

México y sus regiones gastronómicas

María del Carmen Hinojosa

RESUMEN

Para poder conocer el motivo por el cual México ha destacado en el ámbito gastronómico, es necesario conocer su historia desde la época prehispánica hasta la actualidad. También es necesario considerar que éste es un país que ha recibido una gran influencia tanto española como de otros países del mundo, lo cual ha conformado una cocina mestiza.

México es un país con gran riqueza tanto en recursos naturales, como en tradiciones y costumbres. Cada uno de los estados de la República posee características únicas debido a la flora y fauna con las que cuenta, a su clima, su ubicación geográfica e, incluso, a los grupos étnicos que habitan en la región.

Debido a las características antes mencionadas, surge la necesidad de agrupar los estados del país dentro de regiones con particularidades comunes que nos permita su estudio y conocimiento, así como difusión nacional e internacional, considerando los ingredientes variados y, en ocasiones, únicos en el mundo, y los utensilios empleados desde la época prehispánica.

Con este artículo se busca que, tras un análisis somero de las características de cada estado, sea posible integrar una clasificación de las regiones gastronómicas que nos permita comprender las similitudes existentes entre distintos estados. Esta clasificación servirá como soporte al estudio de los estados y de las etnias, entendiendo así el porqué México es un país multicultural.

ABSTRACT

MEXICO AND ITS GASTRONOMICAL REGIONS

Mexico's history from pre-hispanic to present times as well as the consideration of the important influence received by Spain and other countries is necessary knowledge to understand the reason of its distinguished gastronomical place.

Mexico is rich in natural resources as well as traditions and customs. Each state of the republic has unique characteristics due to its great bio diversity climate, geographical location and various ethnic groups.

The peculiarities mentioned above make it necessary to group various states into regions with common features always taking into consideration the variety, and often uniqueness, of ingredients, and utensils, some of them used in pre Hispanic times; this is necessary for a better

understanding which will allow a more efficient national and international diffusion.

The purpose of this article is, after a brief analysis of the characteristics of each state, to classify the gastronomical regions which will allow us to understand the similarities of each region, based not only on its geographical location. IT will serve as support for the study of states and etnias making it possible for us to understand Mexico's multiculturalism.

HISTORIA E INFLUENCIAS EXTERNAS DE LA GASTRONOMÍA MEXICANA

En una época como la que vivimos de continuas transformaciones económicas, políticas, sociales, culturales y tecnológicas es cuando más se necesita estudiar y analizar el pasado a fin de comprender lo que somos hoy en día. La sociedad mexicana de la actualidad es producto de miles de años de acciones humanas en este Continente y en otras partes del mundo, las cuales se amalgamaron para crear una nación única y extraordinaria.

De acuerdo con lo dicho previamente, es evidente que la historia gastronómica de nuestro país está profundamente relacionada con los sucesos que dieron forma a nuestra nación como la conocemos en la actualidad; es por este motivo que a continuación se presenta una breve historia

de los hechos que conformaron la gastronomía de México, así como las influencias externas de diversos países que se integraron con las costumbres prehispánicas, dando como resultado lo que conocemos como gastronomía mexicana.

Para estudiar la historia de la gastronomía en México se proponen las siguientes etapas:

Cocina prehispánica y de conquista: en esta etapa se dio el desarrollo de las civilizaciones mesoamericanas, las cuales de manera general podemos decir que dieron un valor extraordinario al maíz, y agradecieron a los dioses todo lo que les brindaban a través de diversas ceremonias. Fue para estas ceremonias para las cuales se preparaban platillos con un alto grado de complejidad y una mezcla de ingredientes que requerían de una inmensa creatividad.

En esta época, el papel de la mujer en la vida diaria era primordial, debido a que se encargaba de la alimentación, sin embargo, era excluida de la vida socio-gastronómica al únicamente tener la función de servir la comida a los hombres y no poder compartir la mesa.

No se empleaban ingredientes, como la carne de diferentes tipos de ganado, la leche, el huevo de gallina y el trigo, motivo por el cual se ha llegado a creer que los indios mantenían una alimentación deficiente; sin embargo, se ha confirmado lo contrario, debido a que había alimentos que los sustituían en valor nutrimental, tal como Fray Bernardino de Sahagún lo explica en su obra *Historia general de las cosas de la Nueva España* al mencionar la enorme variedad

de aves, peces, caza mayor, frutas y cereales, y las diversas hierbas y especias utilizadas en esa época. De hecho, era una raza sana que jamás expresó ninguna necesidad de origen alimenticio.

En 1492, Cristóbal Colón llegó a las costas del Continente Americano. Con el tiempo se organizaron otros viajes y exploraciones, lo que trajo como consecuencia la llegada de españoles, ingleses, franceses, holandeses y portugueses, quienes fundaron colonias. En este momento el contacto entre la civilización europea y la americana destruyó una barrera que separaba a dos civilizaciones desconocidas entre sí. América recibió de Europa caballos, vacas y puercos, caña de azúcar, cítricos y trigo, mientras que el Viejo Mundo obtuvo el maíz, la papa, el jitomate, el tabaco, el cacao y el hule.

Época Colonial y Virreinato: con la llegada de los conquistadores a tierras americanas, tanto la dieta indígena como la española, sufrieron diversas modificaciones. La combinación de la tradición gastronómica española con la prehispánica, sentó las bases de la cocina mexicana.

En la consolidación de la gastronomía mexicana debemos reconocer el papel que desempeñaron los religiosos -franciscanos, dominicos, agustinos, carmelitas, etcétera- de dos maneras: primero en cultivar en sus hortalizas y huertos conventuales lo mexicano y lo español, enviando a los conventos de otros países las semillas recientemente descubiertas, propagándolas así por el mundo; y segundo, al unir, en las cocinas de sus retiros, los ingredientes indí-

genas con los importados. Así nacieron y se refinaron los platillos mexicanos con que se deleitarían los virreyes, y los postres, dulces y golosinas que daban fama, por su especialidad, a los conventos en donde las monjas se aplicaban a inventarlos.

El pulque tuvo un consumo muy extendido, y si bien en un principio se vendía por doquier, más adelante se prohibió y sólo era ofrecido en las pulquerías. Se trataba de una bebida vista con gran desconfianza por los españoles pero muy apreciada por los indígenas. Con respecto al vino, éste era muy aceptado por los españoles pero casi no tuvo desarrollo local, por lo cual lo traían de España; por otra parte, la cerveza era considerada muy buena para la salud, y se comenzó a fabricar y beber, aunque solo por los españoles, debido a que los indígenas siguieron prefiriendo el pulque.

A fines del siglo XVI existían aproximadamente 160 conventos; lo cual implicó una gran destrucción pues, al tratar de eliminar rastros de idolatría, se construyeron templos sobre los restos de los mesoamericanos, terminando con la cultura y tradiciones; sin embargo, frailes como Bartolomé de las Casas y Alfonso de la Veracruz se convirtieron en defensores de los derechos de los habitantes originales del territorio.

México Independiente: en 1810 las ideas políticas venidas de Europa encendieron la guerra de Independencia en la Nueva España. Al consumarse la Independencia de México en 1824, la gastronomía mexicana dejó de ser colo-

nial y se volvió criolla debido a la influencia de la gastronomía y costumbres de otros países, por ejemplo la francesa durante la invasión realizada a México. Más adelante, con la llegada de Maximiliano de Habsburgo, se introdujo a México una fuerte influencia de la cocina austro-húngara -siendo el más representativo de esta gastronomía el pato relleno- y, una vez más, de la cocina francesa, a través de los quesos, el vino, los licores, el pan y el uso del pato en diversas preparaciones. Pese a estas influencias, el maíz siguió siendo el alimento por excelencia del pueblo de México.

En la Revolución Mexicana los ejércitos, en su incesante viajar, hicieron resurgir costumbres alimenticias casi olvidadas; hombres y mujeres regresaron a sus hogares llevando con ellos costumbres diferentes para la comida diaria, situación que permitió la difusión de recetas de guisados a todo el territorio mexicano.

Época moderna y cocina actual: el avance acelerado de la tecnología caracteriza al siglo XX. En las ciudades, el uso de la electricidad provoca cambios definitivos, la comida se simplifica y los horarios y servicios de mesa se hacen más flexibles. Pronto la mujer se integrará a la economía productiva del país, provocando con ello una revolución en las costumbres. Los cambios fundamentales que diferencian al ama de casa del siglo XX con la de los siglos anteriores, pueden resumirse así: la tienda de autoservicio, los electrodomésticos, las conservas y los alimentos envasados. Los utensilios tradicionales son desplazados y en

lugar del metate o el molcajete se utiliza la licuadora y la batidora; los trastes de barro son reemplazados por la melamina y las cucharas de madera por las de plástico. Los dulces mexicanos tradicionales se van abandonando y la gran riqueza cede paso a la precariedad e insipidez de los productos que se comercializan.

Puede decirse que la cocina mexicana se conservó a través de estos últimos años, en parte, gracias a que los grupos indígenas continuaron apegados a sus costumbres, demostrando la importancia de mantener sus raíces tanto en el uso de utensilios como de ingredientes y métodos de preparación.

En la actualidad se ha desarrollado una nueva tendencia gastronómica a la que han llamado nueva o alta cocina mexicana. Está basada en la utilización de técnicas culinarias internacionales para trabajar los productos tradicionales mexicanos. Sus recetas son creativas y novedosas, revalorizando los ingredientes consagrados y rescatando otros olvidados. Es una cocina diferente con raíces tradicionales.

Tras repasar de forma somera la historia de México, se puede afirmar que es un país que ha recibido influencias externas, tanto europeas, desde la época de la conquista, pasando por la revolución y durante el gobierno de Maximiliano de Habsburgo; asiáticas, debido a que en el momento en que los españoles llegaron a México, venían ya influenciados por muchos años de invasiones árabes, así como con el nacimiento de colonias libanesas en México

en la actualidad; y finalmente africanas, con la llegada de esclavos de estas tierras, quienes mantuvieron sus costumbres aún en nuestro país.

INGREDIENTES Y UTENSILIOS CARACTERÍSTICOS DE LA GASTRONOMÍA MEXICANA

En México existe una inmensa variedad de ingredientes y utensilios que se han utilizado desde la época prehispánica y se han ido enriqueciendo tanto con el paso de los años como con las influencias externas que ha recibido nuestro país.

Entre los ingredientes más destacados podemos encontrar chile, frijol y maíz; sin embargo, y debido a la gran variedad de climas y ecosistemas del país, pueden cosecharse la mayoría de los ingredientes que se encuentra en las distintas regiones del mundo. Con respecto a la fauna, es posible encontrar una variedad importante de pescados, mariscos, insectos y diversos mamíferos, incluyendo monos en la zona de Chiapas.

Con respecto a los utensilios, es importante destacar que los distintos materiales usados en la cocina influyen en el sazón y el sabor de la comida. Por tal motivo, en México se opta por usar los enseres tradicionales indígenas, entre los que predominan aquéllos que son de barro, piedra o madera. Asimismo se prefiere cocinar en los fogones de leña o carbón para impedir que las altas temperaturas eléc-

tricas o el aroma de las parrillas de gas modifiquen los sabores naturales de los distintos condimentos. Ejemplos de los utensilios son: cazuelas, ollas, jarros, el *comitali*, molcajete, metate, comal, brasero, soplador, cazos de cobre, jícaras, bateas, molinillo, tompiates y cuchillos hechos de diversos materiales.

ETNIAS DE MÉXICO

Nuestro país está integrado por un gran número de etnias, aproximadamente 52 diferentes, que abarcan del norte al sur y del este al oeste; cada una ha recibido diversas influencias que a su vez, han impactado a las regiones aledañas a las zonas que habitan.

Gran parte de la gastronomía del país está basada en las costumbres y tradiciones de estos grupos minoritarios, que, aún estando alejados de la vida moderna de las ciudades debido a su localización geográfica, en múltiples ocasiones son la verdadera base de la gastronomía de México; ejemplo de esto son las salsas, los tamales, el uso de insectos, los utensilios utilizados y las hierbas o quelites.

La presencia indígena abarca todos los ambientes y ecosistemas de México, lo que les ha permitido relacionarse intensamente con su entorno natural. Para la gastronomía en especial, esta relación se pone de manifiesto al observar que las características de la cocina de cada

etnia están íntimamente relacionadas con el ambiente. Así, la diversidad gastronómica indígena se nutre de la diversidad de ecosistemas que, a su vez, provee los ingredientes para la elaboración de los platillos. Esto implica un aprovechamiento y conocimiento de los diferentes recursos naturales a través de actividades como la recolección, la agricultura, la ganadería, la pesca y la caza, según el entorno.

REGIONES GASTRONÓMICAS

La historia de México, sus influencias externas, las características de cada estado y los grupos étnicos, han dado como resultado una inmensa variedad de ingredientes y preparaciones existentes en el país; para conocer los platillos típicos de la República Mexicana sería necesario realizar un análisis exhaustivo, estado por estado, que no es el propósito de este artículo; por este motivo he decidido clasificar los estados en regiones gastronómicas que permitan su estudio, de manera más simple, destacando las características similares que comparten entre sí.

La clasificación de las regiones gastronómicas se basa en:

- Flora.
- Fauna.
- Producción.
- Grupos étnicos.

Es necesario tomar en cuenta ciertas consideraciones utilizadas en la integración de regiones gastronómicas que anulan la posibilidad de uso de cierta flora y fauna del territorio:

- Cierta vegetación y animales pueden encontrarse en la gran mayoría de los estados de la República Mexicana, motivo por el cual no pueden utilizarse como referencia para la clasificación; por ejemplo el maíz o el frijol.

- Con respecto a la fauna marina, varias especies pueden encontrarse tanto en la zona del océano Pacífico como en la del Golfo de México. Un ejemplo de ello son el robalo, camarón, ballena gris, langosta, y sardina.

- Finalmente, existe cierta flora y fauna que únicamente puede ubicarse en un estado de la República como son el árbol piñonero, el henequén y el cojolite.

Las regiones gastronómicas pueden dividirse de la siguiente manera:

REGIÓN 1

- Baja California Sur
- Baja California Norte
- Sonora
- Chihuahua
- Coahuila
- Nuevo León



La flora utilizada para realizar la clasificación de esta región se integra por cártamo, damiana, gobernadora, hojasén, lechuguilla, manzana, mezquite, naranja, ocotillo, papa, perón, sandía, tomate, trigo y vid.

La fauna está compuesta por: abulón, borrego cimarrón, caguama, camarón, codorniz, dorado, ganso, tejón y tiburón.

Algunos platillos representativos de esta región son: sopa de aleta de tiburón, abulón en salsa de ostión, machaca, tortillas de harina, carne asada, tortas de camarón fresco, tortas estilo peninsular (elaboradas con diversos pescados y mariscos), las parrilladas de mariscos, machaca de mantarraya, chiles rellenos de mariscos, camarones rellenos de queso, caguama y cabrito relleno y asado.

REGIÓN 2

- Sinaloa
- Nayarit
- Jalisco
- Aguascalientes
- Zacatecas
- Durango



La flora utilizada para realizar la clasificación de esta región se integra por agave, café, caporno, enebro, guamúchil, guayaba, mango, melón, nopal, plátano y uva.

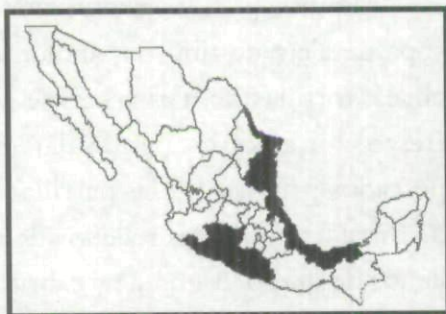
La fauna está compuesta por armadillo, camarón, codorniz, liebre, pato, y tortuga.

Los platillos típicos más representativos son: codorni-

ces a la pastora, chiles rellenos, gallinas borrachas, pipián con papas, chile seco, lomo de puerco borracho, pozole, birria, tortas ahogadas, pescado zarandeado, empanadas de camarón, tlaxihulli (caldo de camarón espeso), tamales de puerco, frijoles puercos, quelites, pozole y menudo blanco y sopa de tortilla.

REGIÓN 3

- Colima
- Michoacán
- Guerrero
- Veracruz
- Tamaulipas
- Tabasco



La flora utilizada para realizar la clasificación de esta región se integra por café, framboyán, hierba santa, mangle, mango, papaya, piña, plátano macho, tamarindo, tule y zacatonal.

La fauna está compuesta por barrilete, jaiba, mero, mojarra, ostión, pargo, pez sierra y tordo.

Los platillos típicos representativos de esta región son: charales con chile, tatemado de tamales de ceniza, ceviche preparado con carne molida de pez sierra o mero y chile cocinero, el caldo michi, guisado con pescado blanco, chalupitas, cecina, charales secos, pollo placero, corundas, huchepos, longaniza, tamales de frijol negro con hojas de hierba santa, carne seca, nopales, jaiba en chilpachole y arroz blanco con plátanos machos.

REGIÓN 4

- Chiapas
- Oaxaca



La flora utilizada para realizar la clasificación de esta región se integra por chipilín, ciruelo, fresno, guaje, guapaque, laurel, mangle y zapote.

La fauna está compuesta por cocodrilo, jilguero, lagarto, lisa, mono araña, oso hormiguero, pez vela y tortuga.

Los platillos típicos más representativos de esta zona son: cochinita al horno, tamales de bola y chipilín, chalu-pas, queso de bola, pozol blanco, pozol de cacao, tazcalate, pan de elote, mole, chileatole, chapulines y tlayudas.

REGIÓN 5

- Estado de México
- Tlaxcala
- Distrito Federal
- Puebla
- Morelos



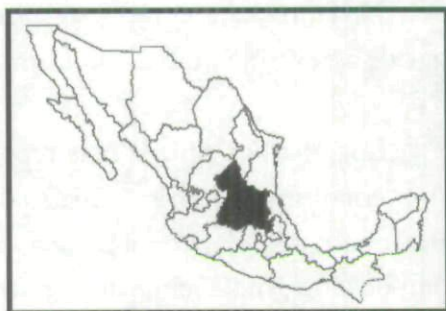
La flora utilizada para realizar la clasificación de esta región se integra por chícharo, copal, nopal, oyamel, papa y tomate verde.

La fauna está compuesta por conejo, liebre, nutria y paloma.

Los platillos típicos representativos son: tacos al pastor -de cabeza de res, de guisados, de carnitas, etcétera; antojitos como sopes, quesadillas, tostadas, tlacoyos, huaraches y enchiladas; tamales en hoja de maíz: de salsa verde, mole, rajas con queso y de dulce; en hojas de plátano con carne de cerdo y de pollo; chorizo en salsa verde, pipián, barbacoa, mixiote, escamoles, cecina con guacamole y gusanos de maguey.

REGIÓN 6

- Querétaro
- San Luis Potosí
- Hidalgo
- Guanajuato



La flora utilizada para realizar la clasificación de esta región se integra por agave, aguacate, cebada y vid.

La fauna está compuesta por gato montés, liebre, tejón, tlacuache y víbora de cascabel.

Los platillos representativos de esta región son: empanadas de carnitas, pico de gallo, enchiladas mineras, caldo michi, escamoles, chimicuiles, enchiladas verdes, chilaquiles, cabrito adobado, enchiladas huastecas y enchiladas potosinas.

REGIÓN 7

- Campeche
- Yucatán
- Quintana Roo



La flora utilizada para realizar la clasificación de esta región se integra por chicozapote, guanábana, jabín, lima, machiche, mamey, pich, pukté, ramón, tsalam, ya'axnic y zapote.

La fauna está compuesta por armadillo, caracol, cazón, esmedregal, langosta, manatí, mono, pulpo, torcaza, tucán y zarigüeya.

Los platillos típicos de la región son: guisos de cazón y esmedregal, muchilpollo y pibilpollo, pulpo en su tinta, ostión, pejelagarto, brazo de reina, monos, tamales de elote pescado a las brasas sin descamar untado con achiote, sopa de mariscos, venado, tortuga, langosta en su jugo, cochinita pibil con escabeche, papadzules y sopa de lima.

Tras observar las regiones gastronómicas propuestas se puede llegar a ciertas conclusiones:

1. Existen regiones que abarcan un mayor número de estados que otras.
2. Los estados agrupados dentro de una región poseen características muy similares entre sí y sumamente diferentes con los demás.
3. Las regiones gastronómicas que se integran, aun-

que tienen mucho que ver con la ubicación geográfica de cada estado, no son la base para su clasificación.

4. Los estados del centro del país tienen características parecidas, sin embargo, existen grandes variantes entre éstos; por este motivo fue necesario dividirlos en dos regiones diferentes que integraran correctamente sus similitudes.
5. Una región cuya clasificación resulta algo extraña por integrar estados costeros y fronterizos es la que incluye a Baja California, Baja California Sur, Sonora, Chihuahua, Coahuila y Nuevo León, sin embargo abarcan características muy similares.
6. La región integrada por estados costeros del Golfo de México y del Pacífico, aunque está formada por estados ubicados en lados opuestos de la República, mantiene características productivas, de flora y de fauna muy similares, lo cual permite agruparlos dentro de una misma región.
7. En el caso de la península de Yucatán, los tres estados componentes tienen características y ubicación geográfica similares.

CONCLUSIONES

Para facilitar el estudio de la gastronomía mexicana, se recomienda partir de las regiones gastronómicas, que agrupan varios estados con características similares (flora, fauna, platillos típicos, etcétera), permitiendo comprender diferentes rasgos de esta cocina sin la necesidad de estudiar cada uno por separado.

México al ser un país privilegiado en recursos naturales y fiel a sus tradiciones y costumbres, ha conservado la esencia indígena y, a la vez, ha admitido influencias externas, creando de esta manera una riqueza en ingredientes y preparaciones que han hecho destacar a la República, incluso a nivel mundial. Es por este motivo que es necesario preservar la gastronomía mexicana. (María del Carmen Hinojosa; 2008:298)

En la actualidad existe una fuerte relación entre el turismo y la gastronomía a nivel mundial; México con su gran riqueza en recursos naturales, tradiciones y costumbres, puede ofrecer una inmensa variedad de experiencias culinarias para todo tipo de visitantes.

Es muy importante comprender que a través de la gastronomía se puede atraer una gran cantidad de turismo, favoreciendo la economía del país y, por lo consiguiente, brindando beneficios a los mexicanos.

FURNTE DE CONSULTA

AGUILAR, Jeannette (1966). *The Classic Cooking of Spain*. Estados Unidos de América: Holt, Rinehart & Winston, 160pp.

BARROS, Cristina, BUENROSTRO, Marco (2001). *La cocina prehispánica y colonial*. México: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, 63pp.

BONILLA RIUS, Elisa (1999). *Atlas de México*. México. Secretaría de Educación Pública, 125pp.

ESCALANTE GONZALBO, Pablo, *et al.* (2004). *Nueva historia mínima de México*. México: El Colegio de México, 315pp.

HINOJOSA QUIRÓS, María del Carmen (2008) «Un nuevo recorrido por las regiones gastronómicas de México». Tesis profesional para obtener el título de licenciada en Administración de Instituciones. México: ESDAI, 357pp.

KENNEDY, Diana (2001). *México, una odisea culinaria*. México: Plaza y Janés, 550pp.

PEYTON, James W. (1999). *Jim Payton's New Cooking from Old Mexico*. Estados Unidos de América: Red Crane Books, 298pp.

STOOPEN, María (1988). *El Universo de la cocina mexicana*. México: Fomento Cultural Banamex, 123pp.

Internet

Consejo de Promoción Turística <http://www.cptm.com.mx/>

Copyright of Hospitalidad ESDAI is the property of Universidad Panamericana and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.