



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS Y A LA VIDA

Por ofrecerme la oportunidad
de hacer mis sueños realidad

A MIS PADRES

Por su amor, educación y apoyo incondicional
a lo largo de toda mi vida

A MIS AMIGOS

Por su compañía y ayuda durante todo este tiempo

A MIS MAESTROS

Por brindarme toda su sabiduría y enseñanza

A LA DRA. GUADALUPE PEREZ SANVICENTE

Por enriquecer con sus conocimientos y
sabios consejos este trabajo de investigación

AL SR. FORTINO ROJAS CONTRERAS

Por compartir conmigo su invaluable experiencia y
permitirme conocer más a fondo la comida del México antiguo

"¿Qué comerán los hombres o dioses?
¡Qué descienda el maíz, nuestro sustento!"

Poesía Novohispana. En homenaje a
Miguel León Portilla.

INDICE

Introducción.	1
1. De lo ordinario a lo extraordinario en la alimentación.	13
1.1. Comida cotidiana.	14
1.2. Comida ceremonial.	20
1.2.1. Celebraciones de carácter privado.	22
1.2.2. Celebraciones de carácter público.	28
1.3. Comida ritual.	29
1.4. Mujer y cocina indígena.	36
1.4.1. Utensilios de cocina:	42
Metate.	43
Molcajete.	44
Comal.	45
Comitali.	46
2. Principales productos alimenticios del siglo XVI.	48
2.1. Maiz:	56
Tortilla (tlaxcalli).	62
Tamal (tamalli).	65
Atole (atolli).	69
2.2. Cacao.	71
2.3. Chile.	75
2.4. Maguey.	80
2.5. Nopal.	87

3. La naturaleza: todo un arte en la alimentación.	93
3.1. Reino vegetal:	93
3.1.1. Frutos y semillas:	96
Calabaza.	96
Amaranto.	98
Frijol (ayocotl).	99
Aguacate (ahuacatl).	100
Tomate.	100
3.1.2. Hongos y algas:	101
Hongos.	101
Algas.	103
3.1.3. Frutas:	104
Zapote.	104
Papaya.	105
3.1.4. Hierbas, condimentos, colorantes y flores:	106
Quelites.	106
Achiote.	108
Vainilla.	109
3.2. Reino Mineral:	111
Cal.	111
Sal.	111
Tequesquite.	111
3.3. Reino Animal:	112
3.3.1. Animales acuáticos:	115
Pescado blanco.	116
Mextlapique.	116
Camarón.	117
Acocil (acocilli).	117
3.3.2. Animales terrestres:	118
Perro.	119
Armadillo.	120
3.3.3. Reptiles:	121
Rana.	121
Ajolote.	121
3.3.4. Aves:	122
Guajolote (huexólotl).	123
3.3.5. Insectos:	125
Chapulines.	126
Jumiles.	126

4. Propuesta de recetario de la comida antigua. 127

Tortilla.	128
Tamales (cernidos) de maíz cacahuatzentli.	129
Mextlapique de nopal.	131
Tlatlapas.	131
Ancas de rana.	132
Nanacamolli.	133
Nanacates con chilacayotes.	134
Pato a los capulines.	135
Pato relleno al lodo.	136
Conejo en mixiote.	136
Barbacoa de conejo.	137
Venado en mole verde ("pipián").	140
Guajolote con nopales y xoconostles.	141
Salsa para adobos.	142
Salsa de molcaxitl (molcajete).	143
Ahuacamolli (guacamole) en molcaxitl (molcajete).	143
Sel de gusano.	144
Octli (pulque).	145
Atole.	146
Xocoatolli (atole agrio).	147
Dulce de camote y guayaba.	147

A manera de conclusión. 149

Anexo 1. 153

Bibliografía. 157

Hemerografía. 160

Visitas y entrevistas. 162



INTRODUCCION

INTRODUCCION

"Solía decirse que los hechos hablan por sí solos. Es falso, por supuesto. Los hechos sólo hablan cuando el historiador apela a ellos; él es quien decide a qué hechos se da paso, y en qué orden y contexto hacerlo."

E. H. Carr.

La alimentación "...constituye un elemento fundamental de la cultura mexicana, un elemento de identidad y regocijo. Al estudiarla, que no quiere decir otra cosa que el repaso de sus momentos mejores, se pone al descubierto la riqueza y complejidad de su historia."

Fernán González de la Vara. La Cocina Mexicana a través de los Siglos.

Reportaje viene de reportar, es decir, traer y llevar información.

El reportaje es uno de los géneros periodísticos más completos y complejos, en éste encuentran cabida a su vez, todos los géneros periodísticos, literarios o didácticos, los que le imprimen características propias. Sin embargo, cabe señalar que el reportaje no es considerado una suma de géneros.

En un reportaje lo esencial es la investigación, así como el análisis, la reflexión y la observación. De acuerdo con lo anterior, la persona que se dedica a hacer reportajes no sólo debe preocuparse por obtener la información, sino también todo lo que hay detrás de esa información, para que con todos los conocimientos adquiridos y con el "sentido común" se puedan plasmar los hechos con mayor veracidad.

Un buen reportaje es aquel que además de llamar la atención del lector y de involucrarlo en el suceso que se manifiesta, logra trascender en el tiempo y en el espacio.

Dicho género debe llevar de la mano al lector, guiarlo de principio a fin para así poder transportarlo hasta el lugar de los hechos, aunque éstos se hayan desarrollado en el pasado. La persona que se acerca a leer un reportaje tiene que sentir que forma parte del mismo y que nada le es ajeno ni mucho menos desconocido. El reportero, busca siempre que sus lectores adquieran familiaridad con el lenguaje (sencillo y claro) y con la información, para que puedan interpretar y analizar los hechos, y a partir de esto, se formen una opinión propia.

En el reportaje no deben quedar cabos sueltos. Todo tiene un por qué y un para qué. Todo sin excepción alguna encuentra su propia explicación. En el gran género del periodismo, se realiza un seguimiento exhaustivo del tema mediante la investigación que, entre otras cosas, permite llegar al trasfondo de los acontecimientos.

Desde el momento en que se empieza a hacer un reportaje, surgen nuevas inquietudes que llevan al desarrollo de nuevos planteamientos, así como de otras investigaciones totalmente distintas que algún día podrán ser retomadas mediante la estructura, el procedimiento y la metodología del reportaje.

En el reportaje -como ya se mencionó-, no sólo basta tener una amplia y relevante investigación, un sentido de actualidad, oportunidad y responsabilidad, sino que además se necesita capacidad e ingenio para así poder revivir nuevamente aquellos sucesos, diálogos y expresiones que marcaron una situación determinada, lo que sólo es posible, en la medida en que puedan integrarse ciertas características distintivas de los géneros literarios al género periodístico.

En otras palabras, se puede decir que el reportaje no sólo es la búsqueda de la información, la investigación a profundidad y el análisis detallado, sino que también es una narración, descripción o memoria exacta de los hechos.

Por otro lado, el reportaje es un género tan amplio y concreto, como son sus mismos objetivos: investigar, documentar, examinar, profundizar, interpretar, describir, entretener, informar, analizar, comunicar, etc., con los que se busca

realizar un periodismo de verdad. El reportero al adentrarse en un problema o "hecho social", investiga a fondo, estudia los antecedentes, hace comparaciones, establece conclusiones, desarrolla su análisis, formula algunas interpretaciones y, finalmente, pone todo al descubierto para que aquellos interesados en el tema no sólo se involucren en éste, sino que además, puedan formarse una opinión propia.

Este género hace que un suceso "cotidiano" se vuelva de interés general, y que incluso forme parte del conocimiento histórico, es decir, el reportaje busca descubrir la realidad de los hechos, aunque estos pertenezcan al pasado.

Definiciones como éstas, nos hablan en sí de la importancia del reportaje no sólo dentro del periodismo, sino además en la vida diaria¹. Dicho género logra trascender en el tiempo y en el espacio, llevando un cúmulo de información, lo que permite que posteriormente puedan ser rescatados y retomados temas diversos, como la cultura alimenticia de un pueblo, en nuestro caso particular.

Por ello, la presente tesis, *"Tradición y Trascendencia de la Alimentación del México Antiguo (siglo XVI)"*², ha sido elaborada como reportaje. Así, mediante la investigación, el estudio profundo de los antecedentes, el análisis y el "sentido común", se realizó esta tesis-reportaje, con el fin de que, quienes se acerquen al presente trabajo, conozcan, profundicen y difundan, todo aquello que formó parte de la alimentación de nuestros antepasados indígenas, siendo ésta, parte esencial de nuestras tradiciones, costumbres, mitos y leyendas, y consiguientemente, de nuestra cultura nacional.

Responder a la pregunta de por qué elegí, para mi tesis, el tema de la alimentación del México antiguo, no es tan sencillo, puesto que viene a mi mente una lista interminable de interrogantes y de todo lo que me permitió realizar el tema que presento. Suena contradictorio, pero así es: entre más ideas tengo, más dudas e inquietudes me nacen. Por eso pienso que lo más conveniente es explicar una a una estas ideas.

¹ Fuentes: Vivaldi, Martín, Géneros Periodísticos; Guajardo, Horacio, Elementos de Periodismo; Copple, Neale, Un Nuevo Concepto de Periodismo, entre otros.

² En Este título aparecen dos palabras que, a su vez, son esenciales dentro del reportaje. La primera es *tradición*, la que manifiesta toda una transmisión oral o escrita de conocimiento y técnicas que, entre otras cosas, permiten que este género periodístico pueda desarrollarse ampliamente. Mientras que la segunda

En lo personal, no me fue problemático elegir el tema de tesis, ya que desde hace algunos años, tengo mucho interés en todo lo relacionado con la alimentación y, de manera particular, con la antigua tradición culinaria de nuestro país. Además de ser un aliciente personal, llenaba todas mis expectativas en el campo de la investigación y de la comunicación, elementos esenciales dentro del reportaje.

Por otro lado, al ver que en muchas bibliotecas de la UNAM -como la de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales-, es muy difícil poder obtener información acerca de la alimentación del México antiguo, ya que son muy escasos los trabajos de investigación y/o reportajes especializados en el tema, decidí elaborar una tesis que, además de cubrir el compromiso final de mi profesión, ponga a disposición de otros compañeros de la carrera, este trabajo de tesis-reportaje, como un ejemplo que sirva de apoyo a futuras investigaciones.

Varias son las razones que apoyan la realización e importancia de la presente investigación, entre las que sobresalen: aquella que sustenta el interés general y humano en este tema.

Llegan a mi mente muchos recuerdos de todas las experiencias que viví durante el tiempo que realicé mi trabajo de investigación (un año aproximadamente). Que a su vez, dejaron en mi un aprendizaje invaluable de lo que significa el compromiso y la responsabilidad, en la realización de un trabajo de investigación, así como comprobar en la práctica la formación que adquirí. Sin embargo, sólo voy a plasmar lo que consideré más valioso y significativo de este logro que hoy comparto con ustedes.

Como primer paso, tenía que elegir el tema de tesis, lo cual -como ya mencioné anteriormente- fue muy sencillo, por el interés que he tenido desde hace tiempo en todo lo relacionado con la alimentación y, sobre todo, en la antigua tradición culinaria de México, así que desde antes de finalizar el último semestre de la carrera, inicié mi trabajo. Además, qué mejor manera de manifestar el gran cariño que le tengo a México, un país en el que millones de personas con un modo particular de ser, vivir, sentir y crear, lo enriquecen día a día.

palabra, *trascendencia*, es considerada uno de los objetivos principales del reportaje, por su búsqueda

Asimismo, dar un reconocimiento a los distintos grupos indígenas que habitan en México, por ser los principales responsables de que se conserven vivas nuestras raíces, al transmitir de generación en generación, cada una de las costumbres, mitos, leyendas y tradiciones milenarias. Todo lo anterior forma parte de nuestra cultura, de nuestra verdadera "identidad nacional", manifestándose ésta en el lenguaje, el arte, en la alimentación, etc.

Como futura comunicóloga, la exigencia era realizar un tema de tesis vinculado a la comunicación. Este fue el objetivo que persiguió mi trabajo, que la alimentación del México antiguo, logró mantener un vínculo muy profundo con la comunicación misma. Algo que puede ejemplificar la presencia de la comunicación dentro del arte de la alimentación, es la forma en que se han transmitido, a través de los años, recetas de cocina tan antiguas, que sólo ha sido posible preservar, gracias a la comunicación. Otro ejemplo, es la comunicación que los indígenas mantuvieron con sus dioses, con la naturaleza y con sus congéneres, al momento de recibir los alimentos.

Previo a la realización del proyecto de tesis, me aboqué a investigar en diversas fuentes documentales. Sin embargo, los mayores problemas los enfrenté en la recopilación de los datos. Ya que por un lado, en las bibliotecas no existían muchos libros con información amplia y detallada acerca de mi tema, y los que se encontraban registrados, estaban prestados o extraviados. Y por otro lado, los pocos datos que llegaban a tener cierta utilidad para mi investigación, eran repetitivos y, algunas veces, hasta contradictorios.

Afortunadamente, tuve el apoyo de muchas personas que después de saber cuál era mi tema, me auxiliaron con libros, revistas y otros documentos, que contenían la información que yo necesitaba, e inclusive visité algunos museos, conventos, y sostuve entrevistas con algunos interesados o conocedores del tema.

El siguiente paso, un poco más complicado que el anterior, fue desarrollar toda la metodología necesaria, para elaborar correctamente el trabajo de investigación. Pues a pesar de saber cuál era mi tema de tesis, aún no sabía con

exactitud cómo abordarlo. Pero las dudas e inquietudes, se resolvieron en la preparación, discusión y razonamiento del contenido de mi proyecto de tesis.

Como siguiente paso, presenté a la asesora un primer proyecto de tesis o investigación, que contenía: el enunciado, la delimitación y justificación del tema, el planteamiento del problema, los objetivos generales y particulares, las hipótesis, el esquema por capítulos, así como la bibliografía y hemerografía. Después de algunas sesiones de trabajo y discusión acerca del proyecto de tesis, finalmente logré plasmar las características y objetivos de la investigación.

Nuevamente, de acuerdo con mi proyecto, realicé una recopilación de datos, que en algunos casos fue complementaria, clasifiqué y ordené mi información, de acuerdo a los objetivos planteados desde el inicio y al esquema presentado, para enseguida redactar, uno a uno, los capítulos correspondientes y elaborar mis conclusiones.

La redacción fue otra de las cosas que más se me dificultó. Sin embargo, la práctica y la paciencia me hicieron mejorarla. Debo mencionar que a lo largo de la investigación, cuando surgieron ciertas dudas e inquietudes, gracias al apoyo incondicional, al ejemplo y a los consejos que siempre me brindó mi asesora, pude enfrentar todos los problemas que se me presentaron al realizar esta tesis.

Finalmente, manifiesto mi más profundo agradecimiento a los profesores Blanca Aguilar Plata, Fernando Avila Baéz, Ma. de Lourdes Durán Hernández y Roberto Emilio Guerra Díaz, por el tiempo, el apoyo, los conocimientos y los consejos que me brindaron durante la revisión de este reportaje.

Que el tema de esta tesis-reportaje, a pesar de no ser de actualidad, es decir, que los hechos que le dan vida al mismo se desarrollaron en el pasado, se mantiene vigente en nuestros días, lo que es posible de acuerdo a lo siguiente: primero, gracias al gran número de indígenas que habitan en nuestro país, quienes son los principales responsables de que se conserven casi intactas nuestras tradiciones alimenticias; segundo, el papel central de la mujer, quien desde la antigüedad, con cariño, interés y entrega total, tiene una participación fundamental en la preservación de las tradiciones que trascienden en la cultura, al transmitir de generación en generación todos los secretos y conocimientos del arte

culinario indígena, y que posteriormente, tomará parte en las nuevas costumbres que iban surgiendo, en la recomposición cultural a través del "mestizaje"³; y tercero, por la existencia cada vez mayor de personas y/o grupos especializados -antropólogos, arqueólogos, historiadores, sociólogos y grandes conocedores del arte de la gastronomía, entre otros-, que se interesan en conocer, rescatar y difundir tradiciones como ésta.

Para el ser humano alimentarse es algo innato. Antiguamente el hombre tenía la responsabilidad de buscar y conseguir el alimento, y la mujer, de aplicar todos sus conocimientos y aptitudes para su elaboración, lo que finalmente dio como resultado toda una tradición culinaria sumamente amplia, creativa y, sobre todo, inigualable.

Es aquí justamente donde encuentra cabida el arte de la alimentación indígena de la antigüedad, con todos sus secretos, técnicas de preparación, maticos, olores, sabores, ingredientes, utensilios de cocina, etc.

Por desgracia, en los últimos años se ha llegado a confundir un poco el concepto de la comida del México antiguo con el de la comida mestiza, las que a pesar de tener puntos en común, también tienen características que las distinguen e identifica en lo particular.

Si se quiere comprender el verdadero significado de la comida mexicana, se deben conocer primero sus raíces, es decir, tanto la comida del México antiguo como la comida mestiza, siendo esta última, el resultado más fiel y representativo de la mezcla entre dos culturas, la indígena y la española.

Y en tanto que la alimentación del México antiguo se ha integrado plenamente a nuestra cultura, llena de tradiciones y costumbres milenarias, que aún se practican en la actualidad, al mismo tiempo, nos identifica y subraya la riqueza que caracterizan a México y a su gente, en el resto del mundo.

Este interés común ha crecido desde que la alimentación de los indígenas mexicanos, logró incursionar en la rama de la "Alta Cocina", lo que le permitió a su

³ Que surge inmediatamente después de la conquista española. A partir de ese suceso, los españoles comienzan a llevar a Mesoamérica, entre otras cosas, diversos productos, utensilios y técnicas alimenticias procedentes de Europa y Asia, que, junto con los que ya tenían los indígenas, permiten la creación de la comida mestiza, que conserva lo más significativo de cada una de las culturas.

vez recibir mayor apoyo y difusión a nivel internacional. Gracias a esto, es posible disfrutar -con sus respectivas excepciones-, en diversas partes del mundo desde un tamal o una tortilla, hasta un mole o pipián.

Por otro lado, existe una enorme preocupación por los terribles problemas de desnutrición que se viven hoy en día; por ello, diversos especialistas en la materia han visto como alternativa a esto, el consumo de insectos, algas y de otros productos pertenecientes a la alimentación de los antiguos pueblos mesoamericanos. Ya que si éstos son balanceados con algunos granos, plantas comestibles, frutas, hierbas, entre otros, pueden constituir una excelente fuente de nutrición.

Lo anterior, me permitió entender la importancia de este tema en la actualidad, lo que me llevó a estudiarlo, investigarlo, analizarlo, compararlo y, finalmente, exponerlo con todas las características y objetivos del reportaje.

Antes de iniciar la lectura de esta tesis-reportaje, se debe señalar que la mayor parte de la información, corresponde a dos de las grandes civilizaciones de la antigüedad: la maya y la azteca. Esta última, vivió la conquista española, punto de partida para el desarrollo de una nueva forma de vida. Una etapa de ajustes e intercambios, en la que no sólo se mezclaron las razas, sino también el idioma, los cultos religiosos y los hábitos alimenticios, con la recomposición cultural a través del mestizaje, y que en el intercambio de productos, técnicas y conocimientos culinarios, dieron origen a la comida mestiza. Esta, poco a poco, logró enriquecerse y extenderse por todo el país, y que después de muchos años dio origen a la actual comida mexicana.

Por eso es importante comprender el verdadero significado de la comida típica mexicana, misma que debe diferenciarse de la comida del México antiguo, de sus raíces, así como de la comida mejor conocida como comida mestiza o virreinal.

El descubrimiento de América, suceso sumamente trascendental, surgió gracias a una mera "coincidencia", ya que los europeos al encontrarse desesperados por no contar con muchas especias con que condimentar sus alimentos, deciden ir -con éste y muchos otros fines- en busca de la ruta más

corta hacia las Indias, llegando así sorpresivamente a América, y más tarde, a la región donde actualmente se localiza nuestro país. Este místico y paradisiaco lugar les ofrecía, entre otras cosas, nuevos productos alimenticios que en un principio resultaron desagradables al paladar occidental, pero que finalmente logran cautivarlo.

Tiempo después del encuentro de dos mundos en 1492, han sido casi quinientos años de mestizaje racial, religioso, cultural y, sin olvidar aquel que tuvo que ver directamente con la alimentación. El mestizaje en el Nuevo Mundo (siglo XVI), además de dar como resultado que los genes indígenas y españoles pudieran fusionarse, permitió el desarrollo exitoso de una mezcla entre los idiomas, las religiones, las tradiciones y las costumbres culinarias de ambos continentes.

Una vez ganada la Ciudad de *Tenochtitlán* -después de casi noventa días de sitio- y consumada la conquista española, sobreviene el mestizaje, período en el que poco a poco van siendo modificadas algunas tradiciones, costumbres, normas, gustos y, desde luego, el modo de ser de cada raza, dando lugar así a importantes y trascendentes manifestaciones en la forma de vida de aquella época.

A su llegada al Nuevo Mundo los colonizadores traen consigo, entre otras cosas: trigo, arroz, cebada, avena, sémola, vino, vinagre, ajo, aceitunas, limón, naranja, manzana, lima, betabel, col, apio, berenjena, espárragos, almendras, avellanas, nuez de Castilla, pasas, alcaparras, aceite de ajonjolí y de olivo, caña de azúcar, aves de corral, ovejas, cabras, manteca y carne de cerdo, carne de res, leche, queso y múltiples condimentos y especias⁴.

Por su parte, el continente americano y, México desde luego, le ofrece a Europa y al mundo entero, principalmente: maíz, chile, cacao, nopal, maguey, frijol, amaranto, calabaza, vainilla, aguacate, jitomate, tuna, cacahuete, chíca, jicama, camote, chayote, zapote y sus derivados, guanábana, chirimoya, guayaba,

⁴ El azúcar, proveniente de la caña, fue un producto que del lejano oriente se llevó a España, y de ahí viajó hasta el continente americano. Hernán Cortés, al darse cuenta de que la tierra mexicana era excelente para el cultivo de caña, decide ser el promotor del surgimiento de los primeros ingenios en nuestro país.

capulín, pitahaya, yuca, biznaga, diversos animales nativos, aves, insectos, así como hierbas, colorantes y condimentos.

Asimismo, del lejano oriente fueron traídos numerosos ingredientes y especias, como el caso del tamarindo y el mango de Manila, el clavo y la nuez moscada de las islas Bunda y Molucas, el macis de Tidore, la canela de Malabar y Ceilán, la pimienta negra de Java y Sumatra, el jengibre, el azafrán y la pimienta de la India, etc. Los condimentos traídos de Oriente y Occidente inicialmente fueron utilizados con fines médicos, hasta que con el paso del tiempo se les descubrieron diversas cualidades culinarias, mismas que no tardaron en ser explotadas.

De esta forma, en el siglo XVI, tres continentes con costumbres, usos, gustos y tradiciones culinarias meramente diferentes, dieron lugar a diversos platillos y bebidas pertenecientes a la comida mestiza, que muy pronto comenzaron a ser disfrutados en varias partes del mundo.

En el mestizaje culinario del siglo XVI, no sólo logró manifestarse una continua combinación de productos alimenticios, ya que también se introdujeron nuevas técnicas de preparación y conservación de los alimentos, así como otros utensilios de cocina, lo que nos habla a su vez de una dedicación y un conocimiento más amplio y especializado en el tema.

Como se ha mencionado anteriormente, la mujer, desde mucho tiempo atrás, ha estado siempre presente -aunque de manera anónima- en cada creación culinaria. Esta, no sólo ha fungido como innovadora y forjadora de nuevos gustos, estilos y costumbres dentro del arte culinario principalmente, ya que también ha sido la principal promotora de la conservación y vigencia de las tradiciones más antiguas de un pueblo.

A mediados del siglo XVI, casi todas las casas de las ciudades novohispanas contaban con servidumbre, en la que normalmente prevalecían mujeres indígenas y mestizas, quienes eran las encargadas de preparar y servir platillos como: frijoles charros, barbacoa de borrego, *mixiotes* de pollo, carnero o res con chile *chiltepin*, empanadas rellenas de carnes diversas, rajas con cebolla,

frijoles refritos, gallina rellena, pescado frito, chiles jalapeños rellenos de queso y carne, etc.

Por su parte, las monjas con ingenio, paciencia y dedicación en la cocina, lograron darle vida a sorprendentes e irrepelibles creaciones culinarias como: barbacoa de olla, taquitos de maicena, sopa de carnero, chiles "fingidos", col rellena, sopa de tortilla con longaniza, torta de elote, pescado "teresiano", quesadillas rellenas de flores diversas, pollo "carmelitano"; así como algunas bebidas y dulces, entre los que sobresalen: pan de nata, alfajores, dulce de calabaza, chilacayote y acitrón cristalizado, turrone, cocadas, rosquitas de almendra, camote asado con piloncillo, jaleas y atoles de frutas, atole con canela, piloncillo o aderezado con trozos de caña de azúcar, "champurrado" hecho con atole y cacao y muchos más.

Las cocineras que vendían en los tianguis también le dieron auge a la cultura culinaria mestiza al preparar: tacos de carnitas, quesadillas, gorditas, chilaquiles, enchiladas, chalupas, tacos rellenos de pollo y muchas cosas más.

En sí, todo este intercambio de productos, técnicas y conocimientos culinarios surgidos a mediados del siglo XVI, permitió sentar las bases de lo que hoy forma parte de nuestra comida mexicana.

El mestizaje fue tal, que muchas de las tradiciones y costumbres que creemos forman parte de nuestras raíces más profundas, han sido solamente el producto de constantes manifestaciones y fusiones con otras culturas totalmente distintas a la que orgullosamente identificaba a los pueblos indígenas de la antigüedad.

A continuación se señalará brevemente el contenido que comprenderá cada uno de los capítulos.

En el primer capítulo, se exponen los distintos tipos de comida (cotidiana, ritual y ceremonial) del México antiguo, en los que logró manifestarse plenamente la religión, la socialización y la comunicación, principalmente. Asimismo, en este capítulo se habla acerca del papel que jugó la mujer respecto de los hábitos y creaciones alimenticias de la antigüedad, quien logró destacar además como promotora de la conservación de tradiciones y costumbres milenarias.

En el segundo capítulo, por su importancia, se mencionan los principales productos alimenticios de la antigüedad: maíz, cacao, chile, maguey y nopal, los que además de ser los responsables de la supervivencia humana, fueron esenciales para el desarrollo de la economía, la medicina, la cultura, el arte, la comunicación (humana y divina), etc.

En el tercer capítulo, producto del vínculo estrecho del indígena con la naturaleza, se muestra la gran diversidad alimenticia que tuvieron de productos pertenecientes al reino vegetal, animal y mineral, los que junto con el maíz, el cacao, el chile, el maguey y el nopal, dieron lugar a una tradición culinaria sumamente rica y creativa que, sobre todo, por su singularidad y sofisticación, continúa teniendo una gran presencia en nuestros días.

En el cuarto y último capítulo, se presenta una propuesta de recetario, basado en la recopilación de recetas de cocina pertenecientes al México antiguo⁵. Esto se hizo con el fin de que la alimentación de nuestros antepasados indígenas pueda ser difundida, practicada y, de ser posible, integrada a nuestra forma de vida.

⁵ Las recetas fueron obtenidas de diversos libros y revistas especializadas en el tema, y que aparecen en la bibliografía y hemerografía de esta tesis. Las recetas que se muestran han sido ligeramente modificadas, de forma tal que puedan ser lo más representativo de la tradición culinaria de la antigüedad, conservando así sus técnicas e ingredientes originales.



CAPITULO I. DE LO ORDINARIO
A LO EXTRAORDINARIO
EN LA ALIMENTACION.

1. DE LO ORDINARIO A LO EXTRAORDINARIO EN LA ALIMENTACION.

En la antigüedad, el territorio que contempla lo que es México, se dividía (a grandes rasgos) en tres regiones, cuyas características propias dieron como resultado los distintos tipos de alimentación entre las sociedades mesoamericanas.

El norte del país, zona de tierras áridas, albergó a múltiples y pequeños grupos seminómadas -chichimecas y otomíes principalmente-, mismos que por su situación de aislamiento, inestabilidad y por su bajo nivel cultural no logran una agricultura perfectamente desarrollada, ni mucho menos un legado culinario refinado.

El centro y sur, región de clima semiárido y templado, donde se podía disfrutar de innumerables valles y montañas fue la cuna de grandes civilizaciones mesoamericanas, como la azteca o mexica y la zapoteca, entre otras.

Por su parte, los mayas, totonacos y olmecas, civilizaciones con gran desarrollo, lograron establecerse en una extensa zona tropical (que va desde Veracruz hasta El Salvador), poblada de ríos y abundante vegetación.

Gracias a los enormes conocimientos adquiridos a través de los años, estas antiguas civilizaciones comienzan a incorporar a su alimentación una gran variedad de recursos naturales provenientes de la montaña, el bosque, el desierto, la selva, la costa y el altiplano, que entre otras cosas permitieron que ésta tuviera una riqueza incomparable.

1.1. COMIDA COTIDIANA

La "Comida Cotidiana" era aquella comida que realizaban día con día los antiguos indígenas mexicanos, principalmente para sobrevivir y continuar así con su desarrollo.

A pesar de lo anterior, ésta no era una comida ordinaria, carente de riqueza, imaginación y variedad, ya que por su misma preparación –la cual dependía principalmente del tipo de región, grupo y/o clase social-, logra adquirir un enorme valor dentro de la gastronomía antigua, además de ser esencial en la forma de vida (religión, farmacopea, cultura, economía) del siglo XVI.

La alimentación para nuestros antepasados indígenas era lo más importante y placentero que pudiera existir. Por dicha razón, el alimento en la antigüedad se ubicaba en el edén o paraíso indígena, lugar de abundancia y felicidad.

Y de cierta manera, así era nuestro país en el siglo XVI, un sitio que a pesar de sus largos periodos de sequía y escasez, contaba con una gran variedad de productos alimenticios, donde además todo se aprovechaba.

Para los antiguos mexicanos, el alimento era sumamente sagrado por haber sido un obsequio de sus dioses, por lo que guardaban un profundo silencio y respeto a la hora de comer, evitando cualquier acto digno de vergüenza. Asimismo, los indígenas solían comer con mucha sobriedad, por la educación y disciplina que se transmitía de generación en generación.

Entre los aztecas, por ejemplo, se exaltaba la importancia en el comer mediante los consejos impartidos a los jóvenes en el *Huehuetlatolli* o pláticas de viejos en el *Calmecac*:

".....Seas avisado, hijo, que no comas demasiado a la mañana y a la noche: sé templado en la comida y en la cena y si trabajares, conviene que almuerces antes que comiences el trabajo. La honestidad que debes tener en el comer es ésta: cuando comieres, no comas muy aprisa, no comas con demasiada desenvoltura, ni des grandes bocados en el pan, ni metas mucha vianda junta en la boca(...); ni tragues lo que comas como perro; comerás con sosiego y reposo, y beberás con templanza cuando beberes; no despedaces el pan, ni arrebatas lo que está en el plato; sea sosegado tu comer, porque no des ocasión a reír a los que están

presentes....Al principio de la comida lavarte has las manos y la boca ;...y después de haber comido...cogerás lo que se ha caído por el suelo y barrerás el lugar de la comida, y (...) después te lavarás las manos y la boca, y limpiarás los dientes. Mira que no te hartes de comida, sé templado, ama y ejercita la abstinencia y el ayuno..."⁶

De las principales virtudes del antiguo indígena mexicano -en lo que a alimentación se refiere- se pueden mencionar: la sobriedad con uno mismo y la generosidad con sus semejantes.

Los indígenas pensaban que para poder vivir mucho debían comer frugalmente y trabajar sin descanso. Por lo mismo, la abstinencia, el ayuno y los sacrificios formaban parte importante dentro de su forma de vida, con lo que mantenían contentos y satisfechos a sus dioses (creadores).

Con relación a lo anterior es importante mencionar que uno de los ayunos más socorridos, pero también de los más difíciles de realizar, consistía en dejar de comer chile y sal por tres años aproximadamente. Los indígenas que se mantenían más apegados a este tipo de reglas y prohibiciones dentro de su religión eran los sacerdotes, los señores principales y los jefes guerreros, a quienes a su vez se les ofrecía cacao, pescado blanco, algunas variedades de tortillas, ajolotes y muchos otros platillos, a los que no cualquiera podía acceder⁷.

No resulta sorprendente saber que mujeres, hombres, niños y hasta ancianos, comiendo de esta forma tan recatada, podían realizar tantas actividades el mismo día, gozando además de un excelente estado físico y mental, puesto que la alimentación del indígena mexicano del siglo XVI era sumamente balanceada. Antiguamente, se cuidaba que los productos alimenticios fueran consumidos debidamente.

De esta forma, por el conocimiento que ya tenían de sus antepasados consumían ciertos alimentos, para así poder aliviar o evitar adquirir diversas enfermedades. Los indígenas agruparon a los alimentos en fríos (calabaza, chayote) y calientes (cacahuete, chile), de acuerdo a la calidad de los mismos. Por

⁶ Salagún, Fray Bernardino de. *Historia General de las Cosas de Nueva España*. Pág. 149-150.

⁷ Antiguamente, se le llamaba *Señor Principal* o *Tlatoani* al gobernante supremo, como el caso particular de *Moctezuma*.

otro lado, éstos durante su vida detectaron y sufrieron enfermedades frías y calientes, por lo que buscaron un tipo de alimentación que equilibrara a ambos grupos y lograra mantenerlos sanos.

Como se dijo anteriormente, la comida de los pueblos antiguos de nuestro país era distinta en cada región. Sin embargo, gracias al comercio, al tributo y a otras actividades mercantiles del siglo XVI, surge una red de intercambio de productos procedentes de lugares lejanos, situación que logra ampliar y difundir la gastronomía local, entre otras cosas.

No obstante, la alimentación del indígena mexicano del siglo XVI, no sólo dependía de los recursos naturales provenientes de cada lugar, sino además de las diferencias sociales y económicas de aquella época, lo que determinaba a su vez que en una misma sociedad o comunidad existieran diferentes tipos de alimentación.

En la civilización azteca, por ejemplo, existían dos clases sociales: los *macehuellin* -plebeyos o gente común-, que eran los indígenas pertenecientes a las clases más pobres, y los *pillis* -nobles- o indígenas de las clases altas.

Para los *macehuellin*, el primer alimento era realizado después de largas horas de trabajo, por lo regular a media mañana. Las mujeres acudían hasta el lugar de trabajo, para ofrecerles a los hombres una jicara con *atolli* (atole) condimentado con chile y/o endulzado con la miel de la caña de maíz.

La comida fuerte de los *macehuellin* era al mediodía. En ésta, los niños comían un *tlaxcalli* (tortilla), ya que aún no podían comer más de lo que debían hasta la adolescencia, que era de dos *tlaxcalli*. Los adultos, a pesar de que podían comer mucho más que sus hijos, trataban siempre de mantener casi el mismo nivel alimenticio. Estos incluían en su alimentación: chile, frijoles, de vez en cuando salsa de tomate o jitomate, y rara vez pan de amaranto y agua de chíá.

El plebeyo o indígena común, en los escasos tiempos de bonanza además de los cuatro alimentos básicos (maíz, chile, frijol y amaranto), se alimentaba de *acociles* o camarones de agua dulce, *huevecillos* de moscas flotadoras que se encontraban sobre grandes bancos en el lago, *chapulines*, moscas acuáticas, gusanos blancos, *renacuajos*, larvas acuáticas, entre otros. Durante la temporada

de la siembra y la cosecha, esta comida se realizaba en la milpa del campesino antiguo.

En ciertas regiones del México antiguo existieron indígenas sumamente pobres, quienes únicamente comían un plato con frijoles blancos o negros, y algunos aún más pobres, no podían tener a su alcance ni siquiera frijoles, alimentándose con una porción ordinaria de tortillas.

Para el indígena común ya no había alimento por la noche, aunque ciertas veces llegaba a tomar algún líquido antes de acostarse.

En cambio, dentro de la nobleza azteca -donde se ubicaban gobernantes y funcionarios, entre otros- se ofrecía como primer alimento cacao para beber mezclado con masa de maíz o pinole, agua y chile, si éste se quería salado; pero si se deseaba dulce, únicamente debían agregarle un poco de vainilla. Y sólo los indígenas septuagenarios, podían privilegiarse al tomar cacao mezclado con *octli* (pulque).

Los *pillis*, además de lo que comían los plebeyos al mediodía, incluían en su alimentación cotidiana: armadillos, gusanos de maguey, huevecillos de un tipo de hormiga (escamoles), serpientes, iguanas, ranas, ajolotes, etc.⁸

Asimismo, en las casas y palacios de nobles, comerciantes y guerreros se realizaba por la noche un gran banquete, que muchas veces coincidía con un suceso trascendental.

Este banquete iniciaba a la medianoche culminando al amanecer, y entre la rica gama de deleites culinarios se podían saborear platillos sumamente elaborados, como: "...loro al guajillo, pescado de mar con frutillas ácidas, *axólotl* (ajolote) en chile manzano, iguana en salsa verde, tortuga en su sangre, o en pipián, armadillo en salsa de acuyo, pescado blanco en salsa de pepitas o al vapor en tamales sin masa, *Totol Huey Xólotl* (pavo en una especie de ancestro del mole), caracola al vapor con epazote, tamales de perro o pecarí con frijoles, chaya y chile y más."⁹

⁸ Las serpientes se comían crudas en rituales donde se veneraba a *Quetzalcóatl*.

⁹ Bravo, Manuel. "La Comida Prehispánica" en la revista *Centauro*. Pág. 21. El autor al hablar de pescado blanco al vapor en tamales sin masa, se refiere a que la carne de este animal se cocinaba con la misma técnica utilizada para los tamales, pero sin llevar masa de maíz. Asimismo, el pavo del que habla el autor era en realidad el *huexólotl* o guajolote mexicano.

Sin embargo, a pesar del gran número de platillos preparados para los *pillis*, éstos mantenían una alimentación más o menos recatada, además de que -como ya se mencionó- en su vida cotidiana realizaban constantemente ayunos y abstinencias con el fin de compensar, de acuerdo a su religión, los excesos que podían llegar a tener en sus banquetes.

En su Historia General de las Cosas de Nueva España, Sahagún ilustra perfectamente acerca de las comidas que solían tener los señores principales de la civilización azteca. (Véase anexo 1).

Entre las majestuosas comidas celebradas por la nobleza azteca destacan las que eran ofrecidas para el emperador *Moctezuma Xocoyotzin*.

La cocina imperial azteca, tenía contemplado diariamente para el emperador, un banquete organizado con cerca de treinta guisados diferentes. los que se mantenían sobre braseros de barro para conservarlos calientes. Además de éstos, se preparaban más de trescientos platillos distintos y casi mil para su gente de guarda. Cabe mencionar, que los grandes señores aztecas del siglo XVI contaban con numerosos sirvientes, unos estaban al pendiente de los almacenes, otros del abasto cotidiano, y por si esto fuera poco, tenían además pajes, cocineras, algunos encargados de tener siempre al alcance del soberano una jícara para lavarse las manos, entre otros.

Antes de comenzar a comer, el emperador *Moctezuma* dialogaba con sus principales y mayordomos, quienes después de haber probado la comida, le indicaban cuál de los platillos estaba mejor preparado y qué ingredientes contenía, para disponerse así a comer de los mismos.

A *Moctezuma* se le podía preparar desde un platillo hecho con carne de faisán, guajolote, pato, codorniz, venado, pescados y mariscos frescos, hasta el que llevaba carne humana, preferentemente de indígenas de corta edad. Sin embargo, el que en la antigüedad se llegara a consumir carne humana, no era por simple salvajismo o canibalismo, sino porque los indígenas al recibir el (sagrado) alimento por obra de sus dioses, sentían que estaban obligados a ofrecerles a su vez su propia carne, en agradecimiento de todas sus bendiciones, o simplemente como una plegaria para que nunca los desprotegieran, donde el gobernante

supremo tenía la función de servir como un mediador entre lo divino y lo humano. El acceso al consumo de carne humana estaba restringido y sumamente controlado por su gran valor ritual, por lo que casi siempre era realizado por sacerdotes, soberanos, nobles y algunos *pochtecas* (comerciantes o mercaderes).

Al sumo gobernante se le sentaba sobre algo suave y bajo, frente a una especie de mesa, ubicada casi al nivel del suelo. Sobre ésta, había manteles y pañuelos bordados con finas mantas blancas.

De inmediato, acudían cuatro bellas mujeres ofreciéndole agua y toallas para limpiarse las manos. Casi al mismo tiempo, otras dos jóvenes le llevaban pan de tortillas, unos como bollos largos, y pan *pachol*.

Los manjares del gobernante se servían en una elegante vajilla de Cholula, misma que una vez utilizada, era desechada e inmediatamente sustituida por una nueva.

Cuando el soberano comenzaba a comer, se le ponía enfrente -para no ser visto por nadie- una especie de puerta de madera pintada de color dorado. Allí solamente se mantenían a su lado, unos señores de avanzada edad, que se cree que eran consejeros, jueces y deudos muy cercanos, con quienes *Moctezuma* de vez en cuando conversaba. Estos recibían de parte del emperador algunos platillos de su elección, los que debían comer con moderación, estando de pie y sin mirarle a la cara.

Entre lo que más disfrutaba el emperador, además de la comida, se encontraban los placeres y cantares, por lo que durante el banquete había gente que realizaba para él, todo tipo de gracias, bailes y cantos.

Una vez que terminaba de comer, volvían las cuatro jóvenes con agua, para que éste pudiera lavarse las manos. Entonces llegaba el momento de que los ancianos, con gran reverencia, se retiraran para que el emperador pudiera reposar y seguir disfrutando de un poco de pan y de tabaco, con el que finalmente se adormecía.

Inmediatamente después de que *Moctezuma* terminaba de comer, todos los de su guarda y un gran número de sirvientes se disponían a recibir sus alimentos.

En ciertas ocasiones, el emperador convidaba a alguien cercano a él, para que ambos pudieran disfrutar de los succulentos y múltiples manjares. Sólo que éstos se mantenían separados por una mampara.

Es importante aclarar, que a pesar de que al emperador *Moctezuma* se le servía una gran cantidad de platillos y bebidas, éste era un hombre de poco comer, no dado a los excesos, en fin, un señor digno de tal servicio.

1.2. COMIDA CEREMONIAL

Durante el siglo XVI, las distintas sociedades mesoamericanas acostumbraban celebrar numerosas fiestas y banquetes, cuya realización dependía principalmente del estrato social (privadas) o de la comunidad (públicas) a la que se pertenecía. Todas las fiestas y banquetes de la antigüedad eran de grupo, pero al hablar de "públicos" y "privados" quiere decir que en los primeros participaba todo un pueblo o región, mientras que en los segundos sólo una determinada clase o grupo social.

En cada celebración se tenía contemplado un banquete determinado, el cual debía realizarse casi a la perfección, ya que con éste se buscaba un acercamiento no sólo con otros indígenas (terrenal), sino también con sus dioses (divino), quienes -según los indígenas- eran los principales responsables del éxito del mismo.

Sin embargo, cabe señalar que no únicamente dentro de la Comida Ceremonial se llevaban a cabo fiestas y banquetes, ya que éstos también formaron parte de la Comida Cotidiana y de la Comida Ritual, sólo que con características propias, salvo una que indudablemente pertenecía a los tres grupos: el lazo o vínculo con sus dioses y con sus congéneres. Los indígenas sabían perfectamente que para conseguir un mayor acercamiento con sus dioses

y poder agradecer a los mismos, debían primeramente quedar bien -mediante la celebración de fiestas y banquetes- con sus congéneres.

A lo largo del año se tenía prevista una fiesta por mes, llegando algunas de éstas a alargarse por varios días. También se llevaban a cabo otras celebraciones, que al no tener una fecha exacta para su realización, eran determinadas mediante el calendario sagrado, lo que a su vez las hacía más significativas y trascendentes.

Cada una de las celebraciones indígenas tenía un fin ritual, por lo que los antiguos mexicanos antes de realizar cualquier banquete, tenían la costumbre de ofrecerle una ceremonia al dios de los convites, *Ome Acátl*, que consistía en colocar la imagen del dios en la casa donde se realizaría el banquete, y ofrendarle con panes en forma de huesos, los que posteriormente se picaban y comían.

Con esta ceremonia garantizaban que el festejo fuera todo un éxito, pues de lo contrario el dios de los convites con gran coraje colocaría cabellos en las bebidas y en los platillos, impidiendo que los invitados pudieran digerir e incluso saborear la comida, lo que terminaría por arruinar lo que pudo haber sido una gran celebración.

Entre las fiestas más significativas de la nobleza indígena se pueden mencionar: la boda real, la presentación de un nuevo heredero, el triunfo de una guerra y el ascenso de un rey. En cambio, los indígenas del pueblo llevaban a cabo grandes fiestas y banquetes para festejar los nacimientos, las bodas o cuando los hijos ingresaban a las escuelas.

Los comerciantes o mercaderes, por su parte, celebraban con grandes comidas la partida y la llegada exitosa de una caravana. Estos, realizaban además envidiables banquetes para presumir de ricos, o algunos en los que incluso se les permitía el sacrificio de varios esclavos.

Los gobernantes de la civilización azteca -como ya se ha dicho-, solían organizar fascinantes banquetes e insuperables fiestas, tratando siempre de mejorar y enriquecer la gastronomía antigua. Asimismo, estos ayudaban a los pobres con algo de comida y ropa, les pagaban muy bien a sus sirvientes y compartían de su comida a los cortesanos y principales.

A continuación se mencionarán algunas de las fiestas de carácter privado, que con tanto empeño solían realizar los indígenas mexicanos durante el siglo XVI.

1.2.1. CELEBRACIONES DE CARACTER PRIVADO

Los mercaderes o *pochtecas* tenían a su alcance poder, riquezas y numerosos privilegios, aunque también llevaban una vida llena de constantes riesgos, hambres, cansancios y todo aquello que pudiera presentarse a lo largo de sus interminables viajes, pues al llevar las mercancías de un lugar a otro, se exponían a enfermedades, contratiempos, e incluso llegar a perder su vida.

Por esta razón, los *pochtecas* se sentían obligados a efectuar constantemente banquetes, donde les ofrecían a sus invitados ricos manjares, bebidas y algunos obsequios, pero lo mejor era el relato auténtico de sus hazañas.

En el banquete previo a la partida de una caravana - efectuado en los días uno (serpiente) y siete (mono) de los signos *cipactli*, del calendario antiguo- los comerciantes y sus invitados, comían y bebían grandes cantidades de cacao. Era justamente en ese momento cuando se les advertía a los viajeros de los peligros y las incomodidades que en adelante pasarían. Las provisiones que se alistaban el día de la partida y que servirían para alimentarlos durante su largo peregrinar eran: cacao en polvo, tortillas, jicamas y pinole.

Al regreso y sólo si el viaje había resultado todo un éxito, el mercader se encargaba de celebrar un gran banquete para agradecer la protección del dios de los mercaderes, *Yacatecuhtli*. Para esto, el comerciante debía esperar "un signo propicio para entrar a la ciudad..."¹⁰, durante la noche. Al siguiente día, después de haber juntado a la gente que le ayudaría a preparar la comida, que también serviría como ofrenda a este dios, se daba inicio a "la ceremonia que consagraba su retorno."¹¹

¹⁰ "Fray Bernardino de Sahagún" en *Arqueología Mexicana*. Pág. 51.

¹¹ *Ibid.*

Entre los platillos elaborados en esta celebración, había uno en especial denominado *totoatoli*, que llevaba como ingredientes principales maíz y carne de guajolote. Además, se ofrecían empanadas de carne y cacao aderezado con ciertas flores, como orejuela y vainilla.

A lo largo de esta fiesta, el anfitrión repartía algunos regalos entre sus invitados. A los señores principales, por ejemplo, se les obsequiaba unas palitas a manera de cucharas, con las que solían agitar su bebida de cacao, así como tecomates (platos) con muchas de éstas semillas en su interior.

Otro de los banquetes importantes del siglo XVI lo realizaban los *pochtecas* que contaban con numerosos viajes, situación que les había permitido juntar una riqueza envidiable.

A esta fiesta asistían señores principales, nobles, parientes y los *pochtecas* de mayor edad. Los parientes además de poder disfrutar de la fiesta, tenían la obligación de colaborar en ella.

A pesar de la sobriedad en la forma de vida de los *mexicas*, este banquete debía mostrar la riqueza y generosidad del comerciante anfitrión, por lo que para este festejo, de varios días de duración, se contrataban músicos, cocineras, bailarines, así como algunos mayordomos que atendieran a los invitados y que resolvieran cualquier inconveniente, evitando así molestar al organizador del evento.

Como primer servicio, se le ofrecía a la gente *teonanácatl*, hongos alucinógenos, que debían ser ingeridos en ayunas, para que su efecto se prolongara hasta al siguiente día¹². El primer día, era dedicado a bailar y cantar.

Al segundo día, se servían moles, tamales, tortillas, platillos elaborados con guajolotes enteros, así como jícaras con cacao. Todo ese día se bebía y comía, hasta la mañana siguiente; además, se fumaba tabaco y otras hierbas aromáticas en curiosas cañas.

¹² Véase página 35, donde se menciona el consumo de sustancias meramente rituales.

El banquete podía alargarse un día más, si la comida aún no se había terminado. De hecho, como parte de la tradición indígena los platillos debían durar más de dos días.

Durante esta interminable fiesta se comía y bebía de todo, además se disfrutaban de diversos bailes y cantos, y se compartían las hazañas más significativas del anfitrión y de sus invitados, entre otras cosas.

Aparte de estos banquetes, ya algo ostentosos y sorprendentes para la época, los *pochtecas* tenían la costumbre de preparar en el mes de *Panquetzaliztli* otro mucho más solemne, que era la fiesta de los esclavos.

Los organizadores de este convite acudían previamente a *Azcapotzalco* a comprar algunos indígenas cautivos.

Los comerciantes más ricos eran los únicos que podían sufragar este tipo de fiestas, ya que además del precio excesivo de los esclavos, se debían adquirir grandes cantidades de comida -frijol, maíz, guajolotes, chíca, perros, chile-, de vasos, *cajetes* (platos), *chiquihuites* (cestos para las tortillas), mantas finas y muchos artículos más.

Previo al inicio de la fiesta -cuya duración aproximada era de cuatro días-, el comerciante anfitrión ofrendaba al dios *Yacatecuhtli*, entre otras cosas, con los esclavos que posteriormente iban a ser sacrificados, los que se presentaban frente a este dios tapados con *huipiles* y mantas.

Ya entrada la media noche se les daba la bienvenida a los invitados con mantas, cacao, flores, etc.

Los mercaderes de mayor renombre hablaban frente a la congregación, para resaltar las cualidades del organizador de dicho evento y al mismo tiempo, remarcarle a éste el trato que debía tener con sus invitados.

Con esto se daba inicio al majestuoso festín, en el que primero se ofrecían guajolotes y perros (*itzcuintepozotli*) enteros ya preparados, así como diversos tipos de tamales. Por la misma duración de la fiesta, los invitados una vez que terminaban sus alimentos, regresaban temporalmente a sus hogares, con el fin de reposar y posteriormente poder continuar con esta celebración.

Durante el tercer día se celebraban los sacrificios. En primer lugar, a los esclavos se les daba de comer *tzoalli*, posteriormente éstos eran llevados al templo de *Huitzilopochtli*, donde se les sacaba el corazón¹³. Los cuerpos de los esclavos sacrificados, terminaban en las cocinas de los que habían sido sus dueños. Con la carne de estos cuerpos y con maíz cocido (sin chile y sin sal), las cocineras preparaban un platillo, que hoy en día pudiera compararse con el "pozole". Los únicos que podían comer pequeñas porciones de esta carne, eran los organizadores del banquete y sus familiares.

Continuando con las celebraciones privadas del siglo XVI, es importante mencionar aquellas que eran realizadas por los indígenas del pueblo, quienes con mucho esfuerzo trataban de juntar las provisiones necesarias para así poder cumplir con el festejo tradicional.

Entre éstos, se daba la bienvenida a un nuevo ser (nacimiento) de la siguiente forma: varias mujeres se juntaban para hacer diversos guisos, preparar tamales rellenos de carne y frijoles, moler cacao para luego poder mezclarlo con maíz, en fin, todo lo que era indispensable para el banquete.

Una vez que quedaban casi listos todos los preparativos, se les daba aviso a amigos, parientes, y sobre todo, a niños.

En la casa donde se llevaba a cabo la fiesta, se debía tener cuidado de que el fogón siempre se mantuviera bien caliente. Antes de que se dieran cita los invitados, el suelo de la misma era tapizado con heno, y encima de éste se acomodaban petates y algunos asientos; además, el camino que llevaba hasta el punto de reunión se delineaba bellamente con ramas y flores.

A los invitados se les ofrecían *chiquihuites* con tortillas y tamales, y *cajetes* con distintos guisados hechos con pescado y carne. Estos, antes de probar los alimentos, debían obsequiar su primer bocado a la diosa *Tlaltecuhlli*, la madre tierra, tirándolo al suelo. Después de realizar esta ofrenda, podían empezar a comer siempre y cuando lo hicieran con mucha sobriedad.

¹³ *Tzoalli*, era una pasta elaborada con semilla de amaranto, maíz y miel, con la que fabricaban principalmente figuras de sus dioses y de las montañas, mismas que después de ser adoradas y sacrificadas, eran divididas de manera proporcional para consumirlas, como en acto de comunión.

Los únicos que podían beber *octli* (pulque) y emborracharse, sin castigo alguno, en este festejo eran los ancianos, y por lo regular sucedía al anochecer¹⁴. Estos, también solían beber *octli* durante la celebración de la boda indígena, de la que se hablará un poco más adelante.

Si alguno de los invitados no quedaba del todo satisfecho, éste podía volver al siguiente día por su ración, sin ser por esto mal visto. Además, la comida sobrante debía ser repartida entre todos los niños que habían asistido a la fiesta.

Otro de los festejos importantes que los indígenas solían realizar era la boda. En ésta, lo primero era conseguir grandes cantidades de cacao, maíz, cañas con tabaco y algunas flores.

Ya que se había juntado todo lo necesario, las mujeres se dedicaban día y noche, a preparar los guisados y los tamales que serían ofrecidos durante la ceremonia. Para esto, requerían de tres días aproximadamente, ya que la fiesta tenía una duración no menor a dos días.

Los anfitriones con mucha disciplina invitaban a la gente, cuidando que primero se les avisara a los nobles, después a los indígenas de edad avanzada y por último, a todos los demás.

A cada invitado se le obsequiaba, por lo menos, cañas perfumadas y flores. y cuando llegaba a alcanzar para más, mantas y otros regalos.

Al atardecer, los familiares del novio juntaban a la feliz pareja, en donde ardía el fogón de la casa y ahí se le obsequiaba a la novia una capa y un *huipil* ricamente decorado, y al novio un *maxtlatl* (especie de manta). Posteriormente, amarraban el *huipil* a la manta, lo cual simbolizaba la unión de ambos.

¹⁴ Antiguamente, los aztecas al ver que el *octli* (pulque) además de ser una bebida ritual era sumamente embriagante, establecieron que sólo los ancianos y los nobles podían beber e incluso emborracharse -sin ninguna represión- con esta bebida. A los enfermos se les daba pulque, pero como parte de un método curativo y/o preventivo. Asimismo, tanto mujeres como hombres de cualquier clase social podían beber pulque únicamente en determinadas celebraciones y en pocas cantidades, para que así no llegaran a emborracharse.

Finalmente, le ofrecían a la pareja un plato con algunos tamales.

Esta celebración se llevaba a cabo en distintos pueblos indígenas de la antigüedad. Pero para ilustrar un poco más, a continuación se hablará de la que realizaban los **mexicas**, y la que a su vez efectuaban los **mayas**.

Entre los **mexicas**, se acostumbraba que los parientes del novio se reunieran para elegir a la que debiera ser su futura esposa. Una vez acordado esto, las viejas casamenteras visitaban la casa de la joven y la pedían, rechazándose hasta por cuatro ocasiones la petición.

Cuando por fin ésta aceptaba, se consultaba a un sacerdote para que él mismo eligiera el día adecuado para dicha ceremonia. Teniendo ya la fecha, se hacían los preparativos del banquete.

El día de la boda, los parientes del novio (de edad avanzada), iban al atardecer en busca de la joven, que era llevada a la casa del novio. La feliz pareja se paraba junto al fogón del hogar, el novio del lado derecho y la novia del lado izquierdo.

Una vez que las madres intercambiaban regalos, se procedía a amarrar la manta del hombre con el *huipil* de la mujer. Posteriormente, la mamá del novio ponía un plato de madera con mole y otro con tamales, dándoles cuatro bocados a cada uno. Finalmente, los llevaban a una habitación dejándolos completamente solos.

Al cuarto día, las casamenteras recogían el petate donde habían dormido los recién casados y lo sacudían en el patio de la casa.

Esta ceremonia para los **mayas** era igualmente importante, por lo que debía ser cuidadosamente realizada. Los padres elegían con total discreción a la mujer adecuada para su respectivo hijo.

En cambio, entre los **mayas** que eran pescadores, comerciantes, cultivadores de cacao, entre otros, se realizaban banquetes y celebraciones que casi siempre finalizaban en grandes borracheras, ya que para éstos no era penado ni mal visto -como entre los aztecas- la embriaguez.

Ya que se tenía la dote, que no era mucho, el padre del novio se la entregaba a los padres de la joven. Llegada la fecha de la ceremonia, se vestía a los novios, se preparaba toda la comida e inmediatamente después, los padres del novio, los invitados y el sacerdote indígena iban a casa de la prometida. En ese momento, los padres de la muchacha junto con el sacerdote decidían si el novio debía ser entregado esa noche a ella.

Una vez que era aceptado, se realizaba el convite y a partir de ese momento, el esposo debía vivir en casa de su suegro y trabajar para él, durante seis años aproximadamente. En caso de que no hiciera esto, se le echaba para siempre del que podría haber sido su hogar.

En general, los indígenas mexicanos del siglo XVI celebraban sus bodas con un gran banquete, en el que se servían tamales, tortillas, mole de guajolote y otros guisados diferentes. Asimismo, se acostumbraba beber cacao, pulque —con sus respectivas restricciones—, además de ofrecerse cañas con tabaco.

1.2.2. CELEBRACIONES DE CARACTER PUBLICO

Las fiestas públicas o comunitarias, eran sumamente delicadas y exactas en lo que a organización se refiere. De hecho, el orden en dichas celebraciones era sumamente indispensable. Antes de la realización de las mismas, los indígenas debían pasar por largos periodos de ayuno y de rituales.

El sumo gobernante de *Tenochtitlán* era el encargado de organizar los bailes y las representaciones teatrales, que para cada fiesta religiosa debían ser únicos e irrepetibles. Además, se tenía que ser muy cuidadoso al bailar o al tocar la música, ya que si alguno llegaba a cometer algún error, por más insignificante que este fuera, se le daba muerte al siguiente día.

En este tipo de fiestas todos eran invitados y anfitriones a la vez. Unos se encargaban de preparar el banquete, mientras otros adornaban caminos y templos indígenas.

Uno de los festejos comunitarios de mayor importancia en el siglo XVI era el que se hacía en honor a *Cihuacóatl*. Esta fiesta tenía una duración de diez días, y en cada día participaba un reino diferente que organizaba abundantes comidas, bebidas de cacao, pinole, así como el mejor pulque.

En realidad, cada una de estas fiestas y banquetes pertenecientes a cualquier clase social, y que bien podían ser públicos o privados, requerían de un gran conocimiento, cuidado, dedicación, pero sobre todo, de la protección y ayuda de los dioses, quienes -según los indígenas de la antigüedad- además de haber sido los creadores de la raza humana, eran los principales responsables de la supervivencia de la misma mediante el alimento.

1.3. COMIDA RITUAL

En el México antiguo, el alimento siempre estuvo estrechamente vinculado al desarrollo de la religión (ceremonias y creencias), la comunicación, la cultura y el arte indígena.

En muchos de los mitos antiguos, se expresaba la necesidad del alimento para el ser humano. De hecho, en ofrendas, murales, códices y en otros objetos, los indígenas plasmaron lo importante que era la comida para su supervivencia y desarrollo.

En el calendario de mayas y aztecas, por ejemplo, más de la mitad de los meses estaban dedicados a distintas expresiones alimenticias, médicas o sencillamente se exaltaba el sustento diario.

Antiguamente, los indígenas mesoamericanos acostumbraban realizar cada mes una fiesta en honor a un dios, así como una comida diferente que se relacionaba con alguna actividad de subsistencia.

FIESTAS Y COMIDA EN EL CALENDARIO MESOAMERICANO

Mes cristiano	Azteca	Maya	Fiestas Principales	Ciclo Anual	Comidas de Temporada
Marzo	Ahauacuauhtli	Cah	Año nuevo mexica, fiesta en honor a los tlaloques	Cosecha de plantas de regadío	
	Tlacuapalcaltepilli	Mac	Fiesta a Xipe Totec, dios de la renovación vegetal	Climax de la sequía	Utlacpalli (tortillas de maíz sin cocer) Coecalli (rollo de tortilla).
Abril	Totacoatl	Kankin	Ofrecimiento de sangre de jóvenes y niños	Primera siembra y bendición del campo	
	Hueylozoxtli	Mucan	Ofrecimiento de sangre de los señores y personas mayores	Segunda siembra Inicio de las lluvias.	Tzoooyotl (pequeños tamales como bollos redondos).
Mayo	Yotzoatl	Pop	Ceremonias de petición de lluvias	Bendición de los instrumentos de labranza	Imágenes de dioses en pasta de maíz. Maíz tostado (patonitas).
	Etacolonaktli	Kayab	Fiesta a los dioses de la lluvia	Crecimiento del maíz	Etzalli (tamal de maíz cocido y frito).
Junio	Tocallhuatoni	K'ank'ab	Final del año maya, se renuevan los objetos de la casa	Abundancia de yerbas comestibles	Ayuno de sal y chile.
	Hueyotzotli	Pop	Fiesta grande de los señores (en honor a Ahmon)	Primeros platos	Tortillas de elote y maíz fresco Tamales de quelite.
Agosto	Micoatlhuatoni	Vo	Ofensas a los muertos	Campos floridos Mazorcas en sazón	Xocotomalli (tamales agrios)
	Hueyotzotli (Cocoatlhuatoni)	Zip	Fiesta grande de los muertos Ofrendas al árbol central (xócotl)	Cosecha	Tamales de huauztl (idosos de masa de coacilli). Pulque.
Septiembre	Ochpanistli	Zotz	Se barre la casa Gran fiesta de la cosecha	-Fin de la época lluviosa-	
Octubre	Pachotzotli	Tzac	Fiesta a Huitzilopochtli Fiesta a la miel (mexytl)	Primeras aves migratorias	Figuras de miel (mexyas). Picoote (maíz tostado). Masa de huauztl tostado con miel (alegrías).
	Hueyotzotli	Xul	Fiesta en honor de los muertos Fiesta a los muertos	Primeros fríos	Imágenes de cerros en masa de amaranto. Guisado de pollo y gallina.
Noviembre	Quechotzotli	Taxtlin	Fiesta a Coatlicue, dios de los cazadores	Tiempos de cacería	Tamales con carne mojada en mole. Todo género de carnes.
Diciembre	Panquetzotli	Mal	Bendición a los árboles frutales (les ponen banderas)	Lluvias invernales (cabañetas)	Grandes tamales enrollados. Tzooilli con miel. Matlalcoctli (pulque azul).
	Atemoztli	Chen	Bajada de los dioses Llegada de los tlaloques		Tecomates de cinteoyotl con pulque Tamales chicos de masa y legumbres.
Enero	Tziti	Tax		Temporada de sequía	Empanadas de maíz y frijol. Xocotomali. Xocotomali (maíz agrio).
Febrero	Iscalli	Zac	Fiesta de crianza de los niños Fiesta a los moctes Tláloc y Malinche	Podá de tamales y magueyes	Acocitla. Macxetlacaxilli (tortillas gruesas).

Fuente: Sugiura Yoko, et. al. "México Antiguo" en *La Cocina Mexicana a través de los Siglos*. Pág. 20.

Los ciclos cotidianos de la antigüedad tenían una gran relación con los hechos divinos. Asimismo, los dioses nunca dejaron de manifestarse en la vida de los indígenas, por lo que las distintas sociedades pertenecientes al siglo XVI para garantizar su bienestar y subsistencia, dialogaban y veneraban constantemente a sus dioses mediante ofrendas, plegarias, sacrificios y hasta con la muerte.

Alimentar a los dioses era algo fundamental, razón por la que en cada barrio indígena del siglo XVI, se celebraba -al menos una vez al año- una fiesta en honor a un dios en particular, en la que se confeccionaban distintos platillos (ofrendas) meramente rituales.

Además de comida, se les ofrecían algunos bienes materiales como: joyas, copal, cañas y otros objetos que eran colocados frente a las imágenes de las deidades, mismas que podían estar ubicadas en los templos, dentro de sus hogares, en los palacios de los señores principales e incluso en el campo, como parte de sus altares.

Los indígenas también acostumbraban ofrendar a las cuevas, los montes, las lagunas, a los cuatro vientos o direcciones del universo y a sus familiares fallecidos.

Las comidas eran ofrecidas con distintas intenciones y las ofrendas bien podían ser utilizadas como petición, o en agradecimiento de haberse cumplido un don divino.

Los indígenas al considerar los enormes sacrificios que sus dioses habían tenido que pasar al momento de la creación del mundo, pensaron que ahora les tocaba a ellos cuidarlos y mantenerlos siempre contentos, para así poder subsistir y cumplir cabalmente con lo que se les había encomendado.

Como se ha dicho anteriormente, la comida en la antigüedad estaba plenamente vinculada a la religión indígena, lo que determinaba a su vez que esta tuviera relación con los dioses. Tal es el caso de *Tonacatecuhtli* y *Tonacacihuatl*, que eran los "Señores de Nuestro Sustento"; *Tláloc* y los *tlaloques*, dioses de la lluvia y responsables a su vez de las plantas verdes y las sementeras (milpas); *Chicomecóatl*, diosa encargada de darle de comer y beber al ser humano; *Xiuhtecuhlli Huehuetéotl*, dios del fuego y del hogar, localizado en el centro del

fogón, así como sus tres guardianes: *Tozpan*, *Ilhuittl* y *Mixcóbattl*, que representaban las tres piedras de dicho fogón, etc.

Antes de comenzar a hablar de algunas de las ceremonias rituales del siglo XVI, cabe señalar que en cada una de ellas, además de la realización de determinadas ofrendas y sacrificios, se cantaba y oraba vigorosamente.

En la antigüedad, los pueblos mesoamericanos solían dispersar dones a los cuatro rumbos o direcciones del universo. Para esto, los indígenas campesinos en sus milpas ofrecían comida e incienso a cada una de las esquinas, quemando además delicados y penetrantes aromas, con el fin de perfumar los cuatro rincones del hogar. Otras ofrendas para esta ceremonia eran tamales, atole y papeles salpicados con gotas de sangre y hule. Por su parte, aquellos que solían beber pulque, debían dispersar un poco de éste por las cuatro partes que rodeaban el fogón del hogar.

A *Xiuhtecuhtli Huehuetéotl* se le ofrendaba con piezas de cacería, tamales de quelites, cabezas de guajolote en mole, aves de la laguna, culebras, peces y aociles.

En cambio, a los dioses de la lluvia se les ofrecía la comida de cuatro en cuatro, es decir, cuatro vasijas de pulque, cuatro tamales, etc. Además, los indígenas en su honor sacrificaban a niños, quienes junto con piedras preciosas y papeles, eran posteriormente colocados en los sumideros y remolinos que se formaban en las lagunas.

Los dioses de la agricultura por su parte, eran venerados con una fiesta y con diversas ofrendas compuestas principalmente de productos provenientes del reino vegetal.

Centéotl (dios joven del maíz) recibía una palma y ramadas de caña de maíz, donde además se ponían frijoles, mazorcas, chia, entre otras cosas. A *Xipe Totec* (dios de la siembra del maíz) se le hacía una ofrenda compuesta de manojos de maíz -utilizados posteriormente para la siembra-, unos tamalitos denominados *uilocpalli*, y finalmente, las primeras flores y frutos que aparecían durante la primavera.

La ofrenda del dios del *octli* (pulque) consistía en una gran tinaja llena de esta bebida, donde además se incorporaba aguamiel recién sacado del maguey. Los indígenas debían cuidar que la tinaja siempre estuviera llena, para así poder beber del sagrado líquido durante toda la celebración.

En honor de *Camaxtli* y *Huitzilopochtli*, dioses de la cacería y la guerra, eran presentados muy ricos y variados platillos, codornices, flores coloridas de sutil aroma, carnes, y algunas cañas de humo, las cuales fumaban también los indígenas como parte de la ofrenda dedicada al dios de los mercaderes, *Yacatecuhtli*.

Por otro lado, los indígenas de la antigüedad pensaban que la función principal de su vida era desembocar en la muerte. El mexicano antiguo esperaba en todo momento el final de su vida, manifestándolo en su pintura, ornamentación, escultura, calendario, mitos, etc.

"Los alimentos eran un don de *Coatlícue*, la tierra, y ella debía cobrar a los hombres sus dádivas: éstos le pedían perdón por molestarla cuando sembraban o quemaban los campos, y ella a cambio pedía su sangre y sus cuerpos.... El destino final del ser humano era morir y ser devorado por la tierra, que cobraba así los frutos que le había proporcionado. Solamente escapaban de este final aquellos que fortalecían su alma privándose de los placeres de la vida terrena; los guerreros que morían en batalla, los gobernantes y sacerdotes virtuosos -que se imponían duros ayunos y penitencias-, las parturientas que fallecían al dar a luz y los mercaderes muertos en los caminos. Ellos al morir acompañarían al sol y se convertirían finalmente en dioses celestes o colibríes, que vivirían alimentándose del aroma y el néctar de las flores."¹⁵

Asimismo, creían que con la muerte se llegaba a una salvación. no del individuo, sino una salvación colectiva, en la que participaban familiares y amigos del difunto.

Los indígenas mexicanos de la antigüedad le rendían culto a sus antepasados, casi de la misma forma como se celebra hoy el día de muertos. Para esto, montaban pequeños altares en sus casas y ahí les ponían moles con carne de guajolote o perro, atole, tamales y guisados diversos. Otros en cambio

¹⁵ González de la Vara, Fernán. "Epoca Prehispánica" en La Cocina Mexicana a través de los Siglos. Pág. 7.

acostumbraban poner pulque. Sin embargo, cualquiera que fuera la ofrenda, al final ésta debía quemarse con un cucharón lleno de brasas.

La mayoría de los indígenas enterraban a sus muertos con suficientes bastimentos para su eterno peregrinar. En el siglo XVI había dos formas para realizar este ritual: enterrando el cuerpo de la persona fallecida o simplemente las cenizas de la misma.

En la primera, llevaban al difunto junto a los altares de sus dioses y le acompañaban con una especie de ofrenda hecha con diversos alimentos, además de ponerle en sus labios semillas de amaranto.

En la segunda, las cenizas eran colocadas en una gran vasija, junto con suficiente comida y con una piedra fina¹⁶. Posteriormente, las cenizas y las ofrendas del difunto se cubrían con bastante tierra, con el fin de poder visitar su tumba y llevarle más ofrendas.

Los antiguos pobladores de *Mixquic* enterraban a sus muertos en chinampas, a un lado de sus hogares, donde se colocaban ofrendas diversas.

Entre los aztecas se velaba al difunto con grandes y coloridas comilonas, las que se extendían hasta por nueve días. Durante este luto, se suponía que *Miclantecutli*, señor del reino de los muertos, recibía a los que abandonaban este mundo, después de que atravesaban las nueve regiones infernales del *Mictlán*. Sin embargo, para poder llegar ahí, el muerto debía entregar ciertas ofrendas -en su mayoría alimenticias- a las divinidades inferiores que encontraba en su camino, para que éstas le guiaran a su destino.

Antiguamente, se acostumbraba llevarle nuevas ofrendas al difunto los primeros cuatro días después del entierro, por considerarse el momento justo en que su alma caminaba hacia el *Mictlán* o reino de los muertos. Las siguientes ofrendas se realizaban a los ochenta y a los ciento setenta días del entierro. Como se puede apreciar, el acto de comer para los antiguos mexicanos era de tal importancia que éste rebasaba su paso por la tierra.

¹⁶ Entre los mayas, cuando alguien moría ahogado o al caerle un rayo, en su boca colocaban maíz molido con agua, y sólo si éste era noble, se le ponía una piedra verde, que simbolizaba la resurrección.

Según los mayas, los viciosos y malos, al morir se iban al *Mitnal*, lugar de penurias donde se sufría, entre otras cosas, hambre y frío. Mientras tanto, los buenos llegaban a un lugar, donde había comida y bebida en abundancia.

De la misma forma, los mexicas o aztecas tenían la creencia que después de una vida viciosa, el alma se alojaba en el *Mictlán*, considerado un infierno. En este lugar, únicamente existían los productos que eran incomibles en la tierra, como ciertas plantas venenosas. Por otro lado, en el *Tlalocan* -sitio inigualable reinado por *Tlaloc*- se podía comer maíz, chile, frijol, calabaza, jitomate, ramas de amaranto, sin peligro de que todo esto fuera a agotarse.

Por otra parte, en algunas civilizaciones como la mexica se acostumbraba consumir en fiestas y banquetes, sustancias que por su valor meramente ritual no formaban parte de sus alimentos cotidianos. Tal era el caso, de plantas y hongos alucinógenos, tierra -consumida principalmente después de haber realizado una promesa-, o las figuras de los mismos dioses fabricadas con amaranto, maíz y otros elementos, que solían ser divididas en pedazos homogéneos para luego, poder consumirlas a manera de hostias. Los indígenas realizaban este tipo de acto ritual, porque antiguamente se tenía la creencia de que los dioses debían ser sacrificados, para así poder alimentarlos.

Asimismo, los indígenas como parte de sus ritos sagrados, solían consumir ciertas plantas como el peyote, por poseer propiedades que les permitía descubrir y conocer la causa de diversos males, llegando incluso a ser veneradas como a sus mismos dioses.

En el siglo XVI, los indígenas también solían buscar un acercamiento con sus creadores, mediante el consumo de carne humana.

Pero a pesar de que en la antigüedad esta actividad se permitía, "era más bien un acto ritual de enorme valor simbólico que se limitaba sólo a unos cuantos miembros de la sociedad mexica. Su significado estaba más cerca de la comunión divina que de un acto puramente alimenticio."¹⁷

¹⁷ González de la Vara, Fernán. "Epoca Prehispánica" en *La Cocina Mexicana a través de los Siglos*. Pág. 31

1.4. MUJER Y COCINA INDIGENA

Antiguamente, en las distintas sociedades mesoamericanas las labores que debían realizar cabalmente, tanto hombres como mujeres pertenecientes a cualquier clase social, se definían desde el momento de su nacimiento.

A los bebés varones se les obsequiaban las armas que simbolizaban un futuro exitoso en las guerras: escudos de pequeñas dimensiones, uno de ellos hecho con semillas de amaranto, cuatro flechas que iban dirigidas a su vez a los cuatro puntos cardinales y un pequeño arco con sus respectivas flechas.

En cambio, a la mujer recién nacida se le colocaban pequeñas enaguas, *huipiles*, además de obsequiarle los instrumentos que muy pronto utilizaría para hilar y tejer. En ese momento precisamente se le determinaba cuál iba a ser su destino:

"estaréis dentro de la casa, como el corazón dentro del cuerpo, no andaréis fuera de casa ni tendréis la costumbre de ir a ninguna parte, seréis la ceniza con que se cubre el fuego en el hogar.... Vuestro oficio será traer agua y moler el maíz en el metate, allí habéis de sudar, cabe la ceniza, cabe el hogar."¹⁸

La antigua palabra o *Huehuetlahtolli*, da testimonio de la vida que debía llevar una mujer indígena. De acuerdo con lo anterior, ésta tenía que destacar en sus distintas actividades: sirviendo fielmente en los templos, en apoyo a los que acudían a la guerra, como esposa, educadora de sus hijos y pilar principal en el hogar. También fue divinizada por morir en el parto y obsequiar la vida de un nuevo ser humano.

Las indígenas mesoamericanas además de sus diversas actividades en el hogar eran las principales responsables de la unión familiar, situación que -desafortunadamente- no era valorada más que por ellas mismas.

Dentro de la civilización azteca, la mujer indígena -tanto noble (*cihuapilli*) como plebeya (*macehual*)- debía cumplir con determinados ideales o virtudes, como: criar y cuidar a sus hijos, atender a su marido, estar siempre pendiente del

¹⁸ González de la Vara, Fernán. "Epoca Prehispánica" en La Cocina Mexicana a través de los Siglos. Pág. 20

hogar, ser religiosa, respetuosa, modesta, y sobre todo, una persona siempre ocupada, que lograra destacar además como cocinera e hilandera.

En general, al hombre se le encomendaba producir y obtener el alimento, y a la mujer la preparación del mismo, lo cual definía a su vez, que el primero realizara sus labores en el campo, y la segunda en el hogar.

Antiguamente, la mujer indígena despertaba diariamente mucho antes de que el sol saliera, para así poder realizar sus numerosas actividades dentro del hogar. Además, las indígenas del pueblo le ayudaban al hombre a vender en los tianguis y en las rudas faenas del campo.

La recolección fue una de las actividades propias de la mujer (*macehual*), ya que antiguamente se pensaba, que si un hombre se dedicaba a esta actividad podía perder automáticamente el respeto entre los demás.

A las mujeres nobles en cambio, se les prohibía vender en los mercados, ir a los campos o hacer cualquier otra tarea que les quitara tiempo para cocinar. Estas, debían dedicarse de lleno a la cocina, con el fin de mejorar día con día el sabor y la calidad de sus platillos y así poder conquistar el exigente paladar de la nobleza.

Por otro lado, dentro de las civilizaciones más poderosas de la antigüedad, existieron mujeres que, además de dedicarse al campo y a la cocina, lograron destacar como poetas, guerreras, mujeres de gobernantes supremos, artesanas y princesas.

Algunas indígenas, como las de *Xochitécaltl*, desarrollaron, hábil y eficazmente, un papel como guerreras, dirigentes e incluso sacerdotisas. *Xochitécaltl* era un centro ceremonial, donde se realizaban ritos diversos en los que las mujeres indígenas desempeñaban un papel fundamental.

Durante el siglo XVI, la región mixteca se dividía políticamente en señoríos, que eran designados como *yuvui tayu*, "petate y trono". En el petate (*yuvui*) se sentaba la mujer y en el trono (*tayu*) el hombre, siendo ambos una unidad legítima e indivisible.

En la civilización maya, tanto hombres como mujeres dieron origen a linajes y dinastías de elevada posición social y política.

La antigua mujer **maya** desempeñó eficientemente diversos cargos en la vida política de la antigüedad. También fue el pilar del hogar, esmerándose en el cuidado y educación de los hijos, en la preparación de los alimentos, así como en el desarrollo de otras actividades productivas, tal era el caso de la elaboración de textiles, esteras, la cestería y el arte plumaria.

Puede decirse que la indígena **maya** jugó un papel fundamental en la economía de dicha civilización, en cuanto a la fabricación de artículos de autoconsumo, venta o trueque de mercancías, y finalmente, en la obtención y preparación de los alimentos. De hecho, algunas mujeres no sólo fueron el principal sostén de la familia, sino también un gran apoyo en la vida económica y social de aquella época.

Por otro lado, la mujer indígena también logró estar presente dentro de la religión, encontrándose así varias deidades femeninas.

Continuando con las principales labores que debían seguir al pie de la letra nuestras antecesoras indígenas, se pueden mencionar: preparar los alimentos día con día, moler el maíz, hacer cacao, tener barrido y ordenado el hogar -por considerarse un lugar sagrado-, tejer en telar de cintura, cuidar y darle educación a la familia y estar pendiente del hombre de la casa, llevándole hasta su lugar de trabajo el *itácatl* (itacate) con la comida de cada día, que consistía básicamente en tortillas, tamales, chile, nopal y agua, entre otras cosas.

Desde luego, que de todos los oficios que realizaba la indígena mexicana el más significativo, además de cocinar, consistía en aconsejar y educar a sus hijas en la forma que debían comportarse para poder llevar a cabo una vida llena de respeto y dignidad.

"Hija mía (...) yo te parí con dolor, te crié a mis pechos, he procurado educarte con el mayor cuidado, y tu padre te ha pulido como una esmeralda para que te parezcas a los ojos de los hombres como una joya... Trata de ser buena, porque si no, ¿quién te querrá por mujer?..."

Sé limpia y trabaja en tener bien concertada la casa; sirve el agua de manos a tu marido y haz el pan para la familia....

Sé muy diligente en hilar, tejer, coser y labrar, porque así serás amada y alcanzarás lo necesario para comer y vestir. No te des demasiado al sueño...

Nunca prometas hacer lo que no puedes; a nadie burles ni engaños, pues te están viendo los dioses. Vive en paz con todos y a todos ama honesta y cuerdate para que de todos seas amada....

No tengas trato poco honesto con los hombres ni sigas los deseos malos de tu corazón...No te acompañes con malas mujeres, las callejeras, las mentirosas y las perezosas, porque ciertamente te pervertirán con su ejemplo....

Cuando te cases ten respeto a tu marido, obedécele con alegría y ejecuta con diligencia lo que te ordenare; no lo enojas ni le vuelvas el rostro, ni te le muestres desdenosa o airada, sino recíbelo amorosamente en tu regazo....

Sigue hija mía, los consejos que te doy, soy ya grande y tengo bastante experiencia del mundo, soy madre tuya y como tal te he criado y deseo que vivas bien. Fija estos avisos en tus entrañas, que así vivirás alegre y satisfecha. Si por no abrazarlos llovieren sobre ti desgracias, tuya será la culpa y tuyo el daño. No más, hija mía, los dioses te guarden.¹⁹

La mujer indígena del siglo XVI era educada bajo estos consejos, para ser débil y extremadamente respetuosa frente a su marido.

En la antigüedad, se pensaba que para ser una buena mujer, y así ser amada y honrada, antes que nada debía saber el arte de hacer de comer y beber. De acuerdo a lo anterior, ésta tenía que conocer y dominar las distintas técnicas de preparación, consumo y conservación de los alimentos, que cambiaban según la región y las costumbres de cada lugar.

Las antiguas mexicanas, para poder preparar sus alimentos contaban con distintas técnicas, siendo las más antiguas y difundidas el hervido y el asado.

La primera podía ser realizada a su vez de dos formas: en recipientes de barro con agua, eficaz para la elaboración de platillos hechos con chile y hierbas de olor; o al vapor en grandes ollas o cazuelas, tal era el caso del *tecomitmalli* u "olla de los tamales", donde se introducían tamales, *mixiotes* y otros alimentos, que previamente habían sido cubiertos con hojas de maíz, maguey, acuyo (hoja santa) o aguacate. Mediante este sistema de cocción al vapor los alimentos se conservaban tiernos y con un mejor sabor.

En cambio, el asado inicialmente fue llevado a cabo ensartando la comida en palos de madera y colocándola directamente a las brasas. Sistema que, poco antes del siglo XVI, se vuelve rudimentario para algunos indígenas gracias al

¹⁹ Clavijero, Francisco Javier. Historia Antigua de México.

surgimiento de diversos utensilios que funcionaban como mediadores entre la comida y el fuego, como el caso del comal.

Otra de las técnicas de cocción indígenas, consistía en poner los alimentos entre la ceniza caliente que quedaba de la fogata, o en el horno subterráneo o *pib*²⁰.

Los mayas fueron los primeros en utilizar el horno subterráneo, con el que preparaban las carnes de los animales, principalmente la del venado. Cavaban un agujero medianamente profundo en la tierra, en el que colocaban varias piedras boludas y lisas, sobre las que prendían leña hasta ponerse al rojo vivo. Las brasas eran retiradas por completo evitando dejar alguna astilla que pudiera ahumar el guiso. Luego, encima de las piedras se acomodaban plantas y hojas frescas, preferentemente las del plátano silvestre, y sobre éstas colocaban la cazuela o el comal, donde posteriormente se pondría la carne o los *mixiotes*.

Todo esto se cubría con más hojas y tierra seca, hasta que el horno quedaba totalmente tapado. Algunos indígenas, utilizaban, además mantas de algodón, para impedir la formación de alguna fuga de calor.

La carne se dejaba cocer por tres o cuatro horas en su propia grasa y con sus mismos jugos, evitando así que ésta se hiciera dura y seca.

Este sistema de cocción por calor indirecto, muy pronto fue difundido por todas las tribus nahuas, mismas que se apoderaron con gran éxito del mismo²¹.

Los habitantes de la meseta central hacían uso del sistema de horno subterráneo de la misma forma que los mayas, sólo que en vez de plantas y hojas frescas utilizaban grandes pencas de maguey asadas, con las que lograban conservar el calor y el sabor natural de los alimentos, además de aromatizarlos.

Los antiguos indígenas mexicanos casi no consumían grasas, salvo la del mismo animal. Sólo en el caso de que alguno de éstos careciera por completo de la misma, la mujer le añadía al momento de la preparación, un poco de la gordura

²⁰ Antes de la existencia del *pib* u horno subterráneo -sistema indígena que posteriormente recibe el nombre genérico de barbacoa-, en el resto del mundo sólo se cocinaba mediante la ebullición de los hervidos, el asado directo al fuego y la fritura en grasas animales.

²¹ Los nahuas o las siete tribus nahuatlacas, procedentes del norte de nuestro país, dieron origen a grandes y poderosas civilizaciones, como la de los mexicas o aztecas.

de algunas aves y animales, como el guajolote, el jabalí o el perro doméstico. Este último, debía primero ser castrado para así poder engordarlo.

Lo anterior se utilizaba únicamente para darle un mejor sabor a determinados platillos, que por su sofisticación, eran servidos para la nobleza y para los señores principales.

Asimismo, en ciertas ocasiones se hacía uso de grasas vegetales, como la que se obtenía del amaranto, del cacahuete, del cacao y de la chía. Sin embargo, el que se consumieran ocasionalmente grasas, no quiere decir que las antiguas mujeres mexicanas utilizaran el sistema de fritura.

Antiguamente, la mayoría de los productos alimenticios al ser perecederos se debían consumir casi de inmediato, pues de lo contrario podían entrar en estado de descomposición. Esta situación, poco a poco se va modificando gracias al descubrimiento de distintos métodos de conservación, como el salado, el secado y la incorporación de mieles silvestres.

Con el secado, se mantenían por más tiempo carnes, pescados, así como algunos chiles y semillas²². En cambio, el salado era utilizado únicamente para las carnes y el pescado. Y finalmente, las mieles conservaban en muy buen estado raíces y frutos.

La indígena mexicana de la antigüedad, además de ser la responsable de la preparación y conservación de los alimentos, era la encargada de que éstos se sirvieran a tiempo. A la hora de comer todos los miembros del hogar -cuando no era tiempo de sembrar y cosechar- se reunían alrededor del fogón²³.

²² Las semillas, era lo único que podía ser almacenado por mucho tiempo -un año aproximadamente- pudiendo así preservar la subsistencia del pueblo durante las terribles épocas de sequía o de guerra, principalmente.

²³ Las indígenas en su hogar colocaban tres o cuatro piedras formando un círculo. Dentro de este espacio denominado *tenamaztli* o *tecuilli*, se atizaba el fuego, con el fin de poder preparar los alimentos que luego serían consumidos. Para los antiguos mexicanos, el *tenamaztli* era considerado un lugar sagrado por pensarse que en él habitaba el dios del fuego, *Huehuetéotl*, a quien se le realizaban ciertos ritos y ceremonias al momento de recibir los alimentos, lo cual siempre se efectuaba alrededor de esta fogata. De hecho, los antiguos indígenas mesoamericanos buscaban en todo momento acercarse a sus dioses con el humo del hogar y del tabaco, como símbolo de agradecimiento por el alimento que se había recibido, o como una plegaria para que el día de mañana no les faltara comida, luz y calor.

A *Huehuetéotl* también se le llamó *Xiuhtecuhtli*, conocido como *Ixcouauhqui*, "cariamarillo", o *cuezaltin* "llama de fuego".

Por otro lado, los antiguos mexicanos siempre que estaban alrededor del fuego inventaban presagios de acuerdo al comportamiento que cada miembro de la familia manifestaba al momento de comer; por ejemplo:

Las indígenas sabían perfectamente que los primeros en recibir su comida debían ser los ancianos y los hombres adultos, después se les servía a los niños y, finalmente, ya que todos habían terminado de comer, podían ellas entonces disfrutar de los sagrados alimentos.

Cuando se llegaba a tener invitados, éstos por tradición tenían que ser desconfiados de lo que se les ofrecía de comer, sobre todo si venía de la mano de una mujer. Por lo anterior, éstos se veían obligados a esperar a que aquel que les había servido comiera y bebiera primero.

1.4.1. UTENSILIOS DE COCINA

A continuación se dará una breve descripción de los principales utensilios de cocina utilizados por los antiguos pueblos mesoamericanos, que de alguna manera, lograron formar parte tanto de la creación como del desarrollo de la triguilable tradición culinaria de nuestro pueblo.

Los primeros utensilios empleados por el hombre mesoamericano fueron sus propias armas para cazar y poder conseguir diversos productos alimenticios. Entre éstos se encontraban: la honda, con la que se arrojaban piedras para matar reptiles, aves y animales carnívoros principalmente, ésta también era utilizada para obtener frutas de árboles sumamente altos; la lanza, arma que por un lado, mataba al instante el animal perseguido, y por el otro, servía para cavar la tierra y sacar de ésta raíces y alimañas; y la red, útil para capturar animales marinos y aves.

Todos estos objetos se siguieron utilizando hasta fines del siglo XVI, pero no como instrumentos de cocina, ya que con el paso del tiempo se comienzan a fabricar otros mucho más útiles en el hogar. Los únicos que le siguieron dando a éstos ambos usos, fueron los indígenas que habitaban al norte del país, quienes por llevar una vida seminómada, sobrevivían con lo que cazaban y recolectaban, principalmente.

si los hijos varones llegaban a poner los pies sobre las piedras del fogón, se decía que nunca iban a triunfar en una guerra, pudiendo incluso caer en manos de sus enemigos.

Desde que el hombre se volvió sedentario, tuvo a su alcance los utensilios indispensables para cocinar, los cuales podían ser fabricados con madera, piedra, guaje, tejidos de fibras vegetales o de otros materiales perecederos. Con el paso del tiempo, se van incorporando otros materiales, como el barro cocido, con el que se logró elaborar una extensa variedad de instrumentos de cocina²⁴.

Entre los principales utensilios de cocina del siglo XVI, que sin lugar a dudas, fueron los fieles aliados de la mujer indígena en el arte de la gastronomía antigua se pueden mencionar los siguientes: el metate, el molcajete, el comal y el *comitali*. Utensilios que aún siguen siendo utilizados en algunas regiones de nuestro país.

METATE.- Del náhuatl *méttlatl*, fue el instrumento básico de la cocina antigua. El metate era labrado con piedra volcánica de color negro o grisáceo, en forma de un rectángulo aplanado y curvo en sus orillas. Por lo regular, llegaba a medir de treinta a cuarenta centímetros.

En un principio, las mujeres solían colocarlo sobre sus muslos, pero al ser una tarea bastante ruda -por el gran peso que éste tenía- se comenzaron a fabricar metates con tres pequeños soportes o patitas, dos delanteros y uno trasero, hechos con la misma piedra volcánica. Estos metates tenían una ligera inclinación, que permitía que la molienda fuera mucho más sencilla, cómoda y rápida de realizar.

Para que la antigua indígena mexicana pudiera llevar a cabo esta actividad, debía arrodillarse sobre un petate hecho de carrizo frente al metate y con la ayuda de la mano del metate (*metlapil*), se dedicaba a moler, entre otras cosas: maíz cocido o nixtamal -con el que posteriormente se elaboraban tortillas, tamales y atole-, cacao y algunas veces hasta chile, productos utilizados para la elaboración de diversos platillos y guisados.

²⁴ Fue justamente con la aparición de los utensilios de barro, cuando los indígenas mexicanos modifican ligeramente sus hábitos alimenticios. Y es que a partir de ese momento se da inicio a la técnica de cocción, con la que se logran incorporar algunos vegetales -fundamentalmente los fibrosos- a la alimentación de los pueblos antiguos.

El *metlapil* -del náhuatl *métlatl*-metate y *pilli*-hijo, es decir "hijo del metate"- era un rodillo trabajado con la misma piedra del metate, en forma cilíndrica y de aproximadamente treinta centímetros, con el fin de ser utilizado con ambas manos.

Estos dos instrumentos, le permitieron a la antigua mujer mexicana realizar con menor esfuerzo, la interminable molienda.

"El maíz se había reblandecido toda la noche en un barreño, en el agua con *tequesquilt*. Ahora la mujer lo molería -como *Quilaztli*, la germinadora. molió los huesos del padre de *Quetzalcóatl*- en el *metatl*. Bajaría con el *metlapil* las oleadas del nixtamal...una y otra vez, hasta la tersura...."²⁵

Por el entorno mágico-religioso, los antiguos mexicanos tenían a su alcance distintos augurios, como uno que decía que, cuando alguien llegaba a quebrar el metate era porque la mujer que molía o alguno de la casa iba a morir.

MOLCAJETE.- Del náhuatl *molcáxtil*, *molli*-salsa o guisado y *cáxtil*-cajete o escudilla, cuyo significado es plato o escudilla para salsas o guisados, fue el segundo utensilio que más aportaciones dio a la cocina indígena del siglo XVI. Este recipiente, de forma cóncava, oscilaba entre los quince y veinte centímetros de diámetro y era fabricado con la misma piedra basáltica del metate, sólo que un poco más delicada y regular; asimismo, iba sostenido por tres pequeñas patas de piedra volcánica.

Con el molcajete las mujeres mexicanas de la antigüedad molían productos suaves como: semillas, chiles, jitomates o tomates, hierbas, condimentos, etc. Estos productos se utilizaban básicamente para la elaboración de salsas.

Para realizar esta operación se contaba con una piedra cilíndrica, alisada y de unos diez centímetros de largo aproximadamente. A este pequeño mortero se

Por otro lado, esta técnica permitió mejorar enormemente la calidad alimenticia de ciertos productos vegetales y hacer que otros fueran digeridos con mayor facilidad. Además, la antigua cocinera mexicana se da cuenta que al cocer los alimentos, éstos se lograban conservarse en mejor estado por mucho más tiempo.

²⁵ Novo, Salvador. *Cocina Mexicana o Historia Gastronómica de la Ciudad de México*. Pág. 7.

le llamó *tejalote* o *temoltzin*, nombre que viene del náhuatl *teti*, que significa piedra.

A lo largo del siglo XVI, el uso de molcajetes de barro se vuelve muy popular, principalmente entre los aztecas. No obstante, los molcajetes de piedra se siguieron utilizando en muchos poblados.

COMAL. Disco delgado de barro cocido, con un diámetro de hasta cincuenta centímetros. Su nombre proviene del náhuatl *comalli*, y fue uno de los utensilios más indispensables en la cocina indígena del siglo XVI. El comal se ponía directamente en el fuego o al calor de las brasas, sobre unas piedras colocadas a manera del posterior sostén de tres patas, llamado tinamaste, que al igual que el comal se fabricaba con barro.

En el comal las indígenas ponían a cocer tamales, tortillas previamente aplanadas en el metate, o simplemente calentaban las ya hechas. También fue utilizado para poner a tostar semillas, granos, tomates, chiles, jitomates, e incluso para cocer al vapor algunos vegetales como los quelites.

"...., mientras la leña chisporroteaba en el *tlecuil*, bajo el *comalli* (...) con las pequeñas manos húmedas, cogerá el testal para irlo engrandeciendo a palmadas rítmicas, adelgazando, redondeando hasta la tortilla perfecta que acostar, como a un recién nacido, sobre el *comalli* sostenido en alto en tres piedras rituales por *Xiuhtecuhtli*, por el dios viejo del fuego."²⁶

Las mujeres indígenas antes de utilizar su comal, le untaban una porción generosa de cal, para impedir que las tortillas se pegaran.

Tanto el comal como el molcajete, fueron plenamente difundidos por los aztecas desde antes del siglo XVI; mientras que en algunas regiones pertenecientes a la cultura maya, los comales comenzaron a ser utilizados casi al inicio de dicho siglo.

²⁶ Novo, Salvador. *Cocina Mexicana o Historia Gastronómica de la Ciudad de México*. Pág. 7.

COMITALLI.- Olla de barro en la que se ponían a cocer al vapor tamales y *mixiotes*, principalmente. Para su uso, se le ponía un poco de agua y sobre ésta un tepestle -especie de rejilla o tejamanil, hecha con hojas de maíz, carrizo y olores-, donde se colocaban posteriormente los alimentos.

A pesar de ser éstos los principales utensilios de cocina del siglo XVI, no eran los únicos, ya que el indígena mexicano de la antigüedad con gran talento y paciencia, se dedicó a crear con lo que encontraba a su alrededor, diversos instrumentos con los cuales poder obtener y, posteriormente preparar, almacenar, guisar y servir sus alimentos.

La mujer indígena aprendió con rapidez el manejo de estos instrumentos para así poder partir, pelar, raspar, triturar, destazar, moler, ablandar, escurrir, macerar e inmediatamente después, ser capaz de cocinar, calentar, hervir, asar, mezclar y conservar todo tipo de productos alimenticios. Por lo mismo, llegaron a ser indispensables diversos enseres como: cazuelas, raspadores, vasos, platos, coladores, hornos, cucharones, peladores, cuchillos, espátulas, trinchas, etc.

En todos los pueblos de la antigüedad se podían encontrar casi los mismos utensilios, variando entre unos y otros, la forma, las dimensiones y, a veces, el material de fabricación. De hecho, un gran porcentaje de éstos eran fabricados principalmente con barro cocido, y con piedra tallada y pulida.

Las mujeres indígenas le dieron a cada utensilio de cocina un uso único y definitivo. Antiguamente se contaba con algunas vasijas donde preparar los alimentos, otras en donde solamente éstos eran servidos, y algunas más, como los *cajetes* y *tecomates*, útiles para cocer los alimentos, servirlos y hasta para almacenar agua y determinados granos.

Para concluir, es importante mencionar que gracias a la mujer indígena y a su creatividad en la cocina, la antigua tradición y riqueza culinaria de nuestro país se ha podido conservar y transmitir de generación en generación. Esta, con dedicación, respeto y amor al arte de cocinar, permitió que una gran cantidad de recetas aprendidas únicamente con el oído y la vista, se siguieran realizando hasta nuestros días.

Lo anterior ha dado pauta a que la gastronomía de los antiguos pueblos mexicanos pudiera, poco a poco, incursionar en otras culturas, llegando así finalmente a ser reconocida y valorada por su calidad, sabor, variedad y, sobre todo, por su autenticidad.



CAPITULO II.
PRINCIPALES PRODUCTOS
ALIMENTICIOS DEL SIGLO XVI.

2. PRINCIPALES PRODUCTOS ALIMENTICIOS DEL SIGLO XVI.

Los indígenas que habían logrado ubicarse dentro de los límites que hoy en día conforman a nuestro país, consiguieron obtener de la naturaleza múltiples beneficios que, entre otras cosas, les permitieron garantizar su supervivencia. Estos, sabían que para poder evolucionar y mejorar su forma de vida, antes que nada tenían que alimentarse, siendo esto posible gracias a sus creadores, con quienes mantenían una continua comunicación.

Como ya se ha mencionado, los alimentos formaban parte de la religión. se consideraban sagrados e incluso algunos, hasta eran vistos como sus dioses. Tal era el caso del maíz, cacao, chile, maguey y nopal, plantas que además de haber sido esenciales dentro de la religión indígena, eran adoradas de la misma forma que se hacía con los dioses.

Estas plantas o productos alimenticios, fueron de tal importancia desde la antigüedad, no sólo por el vínculo tan estrecho que mantenían con la religión, sino por haber sido los principales responsables de la alimentación y de la existencia de una tradición culinaria sumamente antigua, amplia e inigualable; además de haber formado parte fundamental del desarrollo de la cultura, la comunicación, la medicina, la socialización y la economía de aquella época.

Al llegar los españoles a Mesoamérica, distintos productos -como los que se mencionan anteriormente- dejan de formar parte de la religión y, de cierta forma, de la cultura y la economía que se estaban desarrollando en el siglo XVI. Pero por otro lado, continúan teniendo importancia en otras áreas, como en la alimentación. Fue así, como el maíz, el chile, el cacao, el maguey y el nopal logran tener gran aceptación dentro de la "comida mestiza", trascendiendo junto con ésta, hasta darle vida a la actual comida mexicana.

En otras palabras, estos cinco productos han sido primordiales dentro de nuestra cultura –principalmente alimenticia-, por todos los beneficios que les ofrecieron a nuestros antepasados indígenas, por haber sobrevivido y lograr adquirir importancia en el mestizaje, lo que finalmente les permitió formar parte de nuestras tradiciones y costumbres milenarias, las que son ampliamente reconocidas en diversas partes del mundo.

Precisamente, estos cinco productos son los que integran el presente capítulo. Pero antes de dar inicio, se hablará un poco acerca de la agricultura, así como del comercio (*pochtecayotl*), el trueque y el tributo, prácticas que por haber sido sumamente explotadas y difundidas por casi toda Mesoamérica, lograron desarrollar una extensa red de intercambio, mediante la que no sólo era fácil adquirir productos de regiones lejanas –lo que a su vez permitió enriquecer la antigua tradición culinaria-, sino que además permitió ampliar enormemente las distintas actividades (económicas, sociales, políticas, culturales) del siglo XVI.

Para los antiguos mexicanos, la agricultura tenía una dimensión cósmica. Son conocidos los mitos o leyendas antiguas, como aquel que asegura que los dioses les entregaron a los primeros hombres las semillas de las plantas, que posteriormente serían la base de su alimentación.

De acuerdo a la Leyenda de los Soles, los dioses después de haber creado al ser humano estaban verdaderamente alarmados y preocupados al no saber de qué se iban a alimentar estos nuevos seres. Al ser insuficiente el que la pequeña hormiga roja hallara en el cerro de "Nuestro Sustento" la primer semilla de maíz, y que ésta inmediatamente guiara hasta ese lugar a *Quetzalcóatl*, quien solamente se llevó algunos granos de esta planta; los dioses deciden entonces que sólo *Nanáhuatl* con ayuda de los dioses de la lluvia, pudiera abrir el inmenso cofre.

De esta forma, *Nanáhuatl*, de un último golpe, destruye el cerro de "Nuestro Sustento", obteniendo así un tesoro lleno de maíz, chíca, frijol y de todo el alimento que posteriormente los dioses de la lluvia, entregarían a los hombres para su sustento diario.

Esta leyenda tan extraña y sorprendente a la vez, fue escrita en náhuatl en el siglo XVI, de la que se desprendieron posteriormente varias versiones, algunas pertenecientes a la Cultura Maya.

Por ello, es importante mencionar que al ser la agricultura una de las actividades de mayor importancia y desarrollo en la antigüedad, los indígenas fueron imprimiendo cada vez mayor tiempo, dedicación y los conocimientos necesarios para la obtención de mejores cultivos, y consiguientemente, un aumento en su economía.

De esta forma, los antiguos campesinos mexicanos inequívocamente tomaron en cuenta factores como el clima, el suelo, las estaciones, los vientos, la lluvia, teniendo cada uno de ellos estrecha relación con su religión.

Los antiguos pobladores mexicanos al darse cuenta de lo importante que eran las lluvias para cada una de sus siembras y cosechas, le rendían culto a *Tlaloc*, señor y rey del paraíso terrenal, y a sus *tlaloques*, con el fin de que siempre se tuviera agua en abundancia para así poder sobrevivir.

Cada año se recibía con enorme regocijo la época de lluvias, acompañada de un verde intenso, dador de vida nueva, de germinación, de crecimiento desmedido.

Relacionado con lo anterior, los antiguos pueblos mesoamericanos tenían la creencia que del vientre de una gran montaña -especie de olla gigantesca-, provenían las aguas, los vientos y los espíritus de las plantas, que muy pronto fecundarían, para así formar parte de su alimentación.

Los nahuas bautizaron a esta montaña con el nombre de *Tlalocan*, y según ellos, cada cerro que poblaba la faz de la tierra era un *Tlalocan* o "dador de vida".

"...en el *Tlalocan* hay mucho bienestar, hay mucha riqueza. Nunca se sufre, nunca falta el elote, la calabaza, la flor de calabaza, el *huauzontle*, el *chilchote*, el jitomate, el ejote, la *cempoalxóchitl*....

.....en el *Tlalocan* siempre están verdes las plantas, siempre están brotando las plantas, siempre es temporada de lluvias, permanece allí la temporada de lluvias."²⁷

Junto a los dioses de la lluvia, se ritualizaba con comida al dios del viento y a la diosa de los mantenimientos, llamada *Chicomecóatl*; esta última, para los mexicas merecía un culto especial, por divinizar a su vez a cada planta.

Con todo esto -como ya se dijo en el capítulo anterior- lo que los indígenas buscaban era mantener contentos a sus dioses, evitando a toda costa que los desprotegieran, provocando así su muerte y destrucción.

Por otro lado, con el comercio, surge el mercado (*tianguiztli*), espacio público perfectamente definido, donde mediante el intercambio y la compra-venta de diversos productos, los indígenas podían abastecer sus hogares. Asimismo, éstos acostumbraban reunirse -una vez que habían fijado el día- en una plaza abierta, para así poder llevar a cabo un continuo intercambio de productos.

De acuerdo al calendario azteca, al finalizar el año se suspendían todas las actividades por cinco días. Los meses contaban con veinte días, divididos en cuatro semanas de cinco días cada una; y el último día, era día de tianguis o mercado, sumando así setenta y dos días de mercado al año, que además simbolizaban días festivos o de descanso.

Por ello, uno de los sitios primordiales para los aztecas fue el mercado. En *Tenochtitlán*, había diariamente en cada pueblo un mercado común y además cada cinco días se ponía un mercado general²⁸.

Durante el siglo XVI, todos los pueblos del México Antiguo -salvo los que eran muy pequeños- contaban con un tianguis, que funcionaba por lo menos, un día a la semana.

Inicialmente, el mayor centro de abasto e intercambio de productos de primera necesidad fue el mercado de *Tlatelolco*. Pero, poco a poco, fue siendo

²⁷ Códice Florentino, Libro III, Cap. II, Apéndice. Citado por López Austin, Alfredo. En "La Mujer en el Mundo Prehispánico". En la revista *Arqueología Mexicana*. Pág. 11-12.

²⁸ Cada mercado antiguo funcionaba en ciclos regulares, de acuerdo al calendario de cinco, siete, nueve o trece días, siendo el más común el de cinco días, para que de esta forma no se entorpeciera la actividad entre uno y otro.

insuficiente por la gran demanda de la población, lo que no le impide en ningún momento mantener su actividad.

Por su ubicación en la Plaza Principal de México, contaba con excelentes vías de comunicación, teniendo a su alcance un gran embarcadero.

Las diversas rutas para llegar a este mercado y poderlo surtir, estaban bien definidas, haciéndose uso de éstas a cualquier hora del día. De esta forma, el intercambio de productos, de un lugar a otro, se llevaba a cabo en grandes caravanas de *tlamemes* o cargadores -a falta de animales de carga y tiro-, que guiadas por un jefe o *pochteca*, llegaban a lugares estratégicos donde podían acomodar sus mercancías y dormir un poco, antes de iniciar la venta. Aparte de estas grandes masas humanas, llegaban indígenas en canoas de una pieza o balsas que cruzaban las costas y los grandes lagos, para surtir aquel inmenso lugar.

Algunos de los tianguis locales que apoyaban al gran mercado de *Tenochtitlán* eran: el de *Ayahcutitlán* y el de *Moyotlán*, ambos localizados en una plaza abierta de gran tamaño y con puestos desmontables; el de *Tlaxcala*; el de *Tepeaca*, fundado por *Moctezuma* el Viejo y el de *Cholula*, entre otros.

Los antiguos indígenas, al considerar a estos lugares sagrados colgaban imágenes de *Chicomecóatl* o diosa de los mantenimientos, de *Oixtochiuatl* o diosa de la sal y de *Chalchiuhtlicue* o diosa del agua, siendo éstas las principales responsables de otorgar bienestar y salud al pueblo, entre otras cosas.

En la mayoría de los mercados indígenas del siglo XVI se vendía todo tipo de artículos de consumo, sin embargo, existían algunos tianguis dedicados a la venta de mercancías específicas, como: el mercado de *Acolman*, especializado en la venta de perros y el de *Texcoco*, dedicado a la venta de vasijas y lozas de barro.

Antiguamente, los indígenas en cada *tianguiztli*, realizaban de forma ordenada y reglamentada el intercambio de mercancías. De hecho, la compra-venta de cualquier producto no podía ser realizada fuera de estos recintos.

Diversos funcionarios llevaban un estricto control en los precios y en las transacciones, para evitar la ejecución de algún acto que fuera en contra de las

normas establecidas, como el robo o fraude, mismos que eran duramente castigados hasta con la muerte. Cada vendedor podía tratar solamente con un producto, salvo el maíz, que al ser el alimento por excelencia podía ser vendido por cualquier mercader.

Otra de las cosas que se cuidaban era el peso y la calidad de los productos, situación que no les impedía a algunos comerciantes del siglo XVI, valerse de algunos trucos, con el fin de violar esa norma y así poder incrementar rápidamente sus ganancias.

Pero a pesar de esto, los indígenas visitaban con toda tranquilidad los *tianguiztli* para abastecerse, entre otras cosas de: maíz, cacao, chile, plantas diversas como el maguey, mieles, especias, hortalizas, frutas, legumbres; así como, piedras preciosas, plata, oro, carbón, leña y corteza de árboles. Para la construcción de las casas se vendía cal, madera, piedras, tablas, etc. También había puestos dedicados a la venta de animales vivos, otros de bebidas y alimentos preparados, como tamales, atoles, guisados, etc.

Del sur eran llevados a los mercados de la meseta central: codornices y venados vivos, o algunos ya preparados con su respectivo *mulli* (salsa), a manera del actual mole o pipián.

Otro tipo de mercancías eran los comales, metates, canastos, ollas de barro; así como los apreciados y delicados textiles.

En este tipo de lugares podían intercambiarse platillos preparados por carne y/o frutos frescos.

El mayor porcentaje de los comerciantes indígenas eran artesanos o campesinos que vendían lo que ellos mismos producían; mientras que el resto eran mercaderes profesionales (*pochtecas*), quienes además de ser los encargados del comercio exterior, contaban con numerosos vendedores *-tlanamacac-* dentro de los tianguis, para el buen funcionamiento de sus ventas.

Volviendo un poco al tema de la compra-venta, los indígenas para poder adquirir los productos deseados tenían como moneda cacao, maíz, oro pulverizado e incrustado en canutillos de bellas y coloridas plumas de aves, entre

otras cosas. Además de que con el trueque podían conseguir lo que les hiciera falta.

El trueque, fue una práctica muy común y, sobre todo, indispensable durante el siglo XVI. Esta solía llevarse a cabo de diversas formas, por ejemplo: cuando un grupo de familias de una misma comunidad, mediante la solidaridad, se intercambiaban en pequeña escala productos de primera necesidad, o bien, cuando los habitantes de distintos pueblos asistían a ceremonias y fiestas locales, para poder ofrecer y recibir a su vez diversos bienes.

Gracias al trueque y a la compra-venta en los tianguis principalmente, los indígenas podían adquirir productos provenientes de regiones lejanas. Y es que en la antigüedad, muchas poblaciones, sobre todo las pequeñas, se dedicaban exclusivamente a una actividad determinada, careciendo así de algunos productos (alimenticios) que, con el paso del tiempo, se volvieron sumamente indispensables en su vida cotidiana.

La Ciudad de *Tenochtitlán* fue realmente inigualable en cuanto a organización interna, abasto y producción de alimentos. Esta majestuosa ciudad ubicada en el *Anáhuac* o altiplano central, se regía por un sistema religioso y político que, junto con la guerra, permitió que los *mexicas* tuvieran sometidos a otros pueblos, exigiéndoles de esta forma tributo. El tributo, no sólo sirvió para garantizar la supervivencia de los habitantes de ésta y otras ciudades importantes, ya que también logró enriquecer aún más, la genuina tradición culinaria.

El tributo después de ser recibido, era llevado de inmediato a los gobernantes, para posteriormente guardarlo en las trojes reales ubicadas en el mismo palacio del emperador. Los gobernantes eran los encargados de distribuir "equitativamente" el tributo. Con éste, se pagaba a los sirvientes del palacio, se financiaban obras públicas, se organizaban expediciones militares a lugares que aún no estaban conquistados, se le repartía alimento al pueblo en épocas de fuertes crisis, entre otras cosas.

Además, el tributo no sólo era ofrecido al *tlatoani*, ya que en cada señorío mesoamericano los plebeyos debían darle tributo a sus gobernantes locales.

Del alimento que llegaba como tributo a la ciudad de *Tenochtitlán* Fray Diego Durán en su libro Historia de la Indias de Nueva España menciona lo siguiente:

"De otras provincias tributaban maíz y frijoles y chíá, *huautli*, chile de diferentes especias y maneras que hay de ello y se cría en esta tierra, que a ellos les sirve para diferentes modos y maneras de guisados....Tributan cantidad de pepitas de calabazas....

De otros lugares y provincias traían venados y conejos, codornices, de ellos frescos, de ellos en barbacoa; tributaban topos, comadrejas, ratones grandes... que se crían en los montes. Tributaban langostas tostadas y hormigas de estas grandes que crían alas y cigarras grandes, chicharras y de todas las sabandijas que cría la tierra; también los que tenían lagunas tributaban todo de cuanto cría la laguna hasta lama y mosca que andan por encima de ella, hasta....gusanillos, pues en los pueblos que había frutas, como era en la tierra caliente, tributaban de todos cuantos géneros de fruta hay en aquellas provincias, piñas, plátanos, (...), mamey, de otras mil géneros de zapotes y golosinas que en aquella provincia se crían de guayabas, (...)zapotes amarillos y negros y blancos, aguacates, batatas de dos o tres géneros.

Se tributaba a México, hasta panales de miel y las mismas abejas en sus colmenas, grandes cántaros de miel blanca y de esa otra prieta....

Les tributaban de todas las cosas creadas debajo del cielo, de oro, plata, joyas, piedras, plumas, armas, mantas, cacao, algodón,.....harina de todas semillas, patates, asentaderos, leña, carbón, loza....de todo género de animales bravos y domésticos, cueros de animales curados y ricos, culebras grandes y chicas, bravas y mansas, pescados frescos y en barbacoa, de todo tanta cantidad, que no faltaba día de esta vida que no entraba en la ciudad de México gente forastera con gran cantidad de estas cosas, así de provisión como de riqueza para el rey y para los grandes señores."²⁹

Estas actividades junto con el constante ir y venir, de un pueblo a otro y/o de una región a otra, permitieron -entre otras cosas-, que los indígenas mesoamericanos del siglo XVI enriquecieran y difundieran enormemente la antigua tradición culinaria.

A continuación, se hablará del maíz, cacao, chile, maguey y nopal, productos que, como se dijo anteriormente, mantuvieron un contacto directo con la religión, lograron impulsar la economía de aquella época, pero sobre todo, fueron

²⁹ Citado por Sugimura Yoko, et. al. "México Antiguo" en la Revista La Cocina Mexicana a través de los Siglos. Pág. 50.

los principales causantes de que los antiguos indígenas mexicanos pudieran contar con una sorprendente riqueza gastronómica.

2.1. MAIZ

La planta del maíz data del 7000 a.C., pero se cree que el descubrimiento del maíz silvestre en nuestro país se llevó a cabo hace más de doce mil años.

Los primeros pobladores que llegaron a *Panutla* (Pánuco) encontraron al maíz en espigas, habitando éste de forma silvestre. Pero no fue sino hasta *Tamoanchán*, dentro de la Huasteca Mexicana, donde estos hombres con gran éxito inician el cultivo y la domesticación de esta planta³⁰.

Fue así, como instintivamente pero con mucha habilidad los antiguos indígenas mexicanos comenzaron a hacer uso del proceso (actual) de hibridación del maíz. En sus milpas -*cenmilpa* o *cenmilli*- sembraban el grano de maíz, del que obtenían una mata, y finalmente, la mazorca.

A pesar de lo anterior, aún no se ha podido demostrar el verdadero origen del maíz, ya que cada vez surgen nuevas teorías, como el caso de una en particular que menciona que el inicio de la agricultura y con ésta del cultivo y domesticación del maíz en nuestro país se remonta a la etapa neolítica.

Por otro lado, los arqueólogos también preocupados por el origen y desarrollo del maíz, han elaborado sus propias teorías, siendo la más aceptada y difundida aquella que considera que el primer maíz silvestre (descendiente del *teocinte* o "grano divino" en náhuatl), crecía en espigas hasta convertirse -mediante un previo proceso de hibridación- en una planta, cuyos granos estaban protegidos por hojas de gran tamaño, permitiendo de esta forma que los frutos maduraran dentro de la planta, alcanzando así el tamaño deseado.

³⁰ Se entenderá por "domesticación", el proceso mediante el que se moldea o "acostumbra" algo -como el caso de determinados productos naturales- en beneficio del hombre. Varios autores han utilizado este concepto con el fin de poder manifestar los cambios que han sufrido algunos productos pertenecientes al reino vegetal, para así mejorar su especie y poder ofrecerte mayores beneficios a la población.

Los antiguos mexicanos elaboraron a su vez ciertas leyendas, que nos hablan acerca del origen y desarrollo de dicho cereal, las que han logrado perdurar a lo largo de muchos siglos, gracias a la enorme tradición oral de nuestros antepasados indígenas y porque además éstas fueron plasmadas en el calendario antiguo. Como aquella que dice:

"...En el centro de la milpa figura una planta llamada la Diosa del Maíz. Llegado el tiempo de la cosecha, el chamán corta o degüella al tierno elote, se lo lleva en un paño bordado y se organiza la ceremonia sacrificial. Se entabla un diálogo entre el chamán y la mazorca. La diosa se lamenta: "yo los alimento, yo les doy vida y ustedes me tiran en el suelo, me pisan, me venden como si fuera una cualquiera y ahora me arrojan a las brasas y al agua hirviente". El sacerdote indígena y los asistentes a la fiesta lloran de dolor y el chamán dice: "perdónanos madre nuestra, pero está dicho: para que un indio viva, tu tienes que morir". Los dioses prehispánicos después de numerosos intentos lograron crear al hombre de maíz y los indios han vivido de él durante milenios..."³¹

El destino del maíz en toda Mesoamérica ha sido indudablemente el destino del hombre; así como su fuerza, su grandeza y el instrumento del que se ha valido para lograr la organización de los pueblos y el dominio de los mismos.

En el Popol Vuh -libro perteneciente a diversas culturas, como la maya- se testimonia que la primer pareja humana fue moldeada por los dioses con maíz, contrariamente al barro, con el que se le dio vida, por obra del dios de la religión cristiana:

"....:Ha llegado el tiempo... que aparezca el hombre, la humanidad, sobre la superficie de la tierra... He aquí, pues, el principio de cuando se dispuso a hacer al hombre, y cuando se buscó lo que debía entrar en su carne... Y así encontraron la comida y ésta fue la que entró en la carne del hombre creado, del hombre formado; ésta fue su sangre, de ésta se hizo la sangre del hombre. Así entró el maíz (...) por obra de los progenitores... De maíz amarillo y de maíz blanco se hizo su carne; de masa de maíz... los brazos y las piernas... Únicamente masa de maíz entró en la carne de nuestros padres...."³²

³¹ Iturriaga, José. De tacos, tamales y tortas. Pág. 11-12.

³² Popol Vuh. Las Antiguas Historias del Quiché. Pág. 103-104.

Por su parte la leyenda nahua, cuenta que al no funcionar ningún elemento para crear al ser humano, el dios *Quetzalcóatl* decide con valentía bajar al reino del dios de la muerte o *Mictlantecuhtli*, lugar donde toma los huesos de cada uno de los hombres y mujeres que habían perdido la vida. Con estos huesos -molidos y mezclados con su sangre- y con ayuda de la diosa de la fertilidad (*Coatlicue*) se forma una masa con la que se le da vida a la figura humana. De esta forma, el ser humano había sido creado, lo único que faltaba era encontrar su alimento cotidiano.

Quetzalcóatl, al darse cuenta de esto se convierte de inmediato en hormiga negra, para así poder conseguir los granos de maíz que habían sido descubiertos por la hormiga roja y que le permitirían al ser humano sobrevivir. Por esta simple y sencilla razón, los nahuas lo bautizaron con el nombre de *tzintli*, es decir, grano de hormiga.

En cuanto a la planta de maíz, los mayas antiguamente la llamaron *ixim*; posteriormente los nahuas, continuando con la tradición cultural del sureste, nombran al maíz *teocinte*, del náhuatl *tzis centli*, que significa "alimento de los dioses o grano divino".

De acuerdo con estas leyendas o mitos los nahuas, mayas, olmecas y sus descendientes en Mesoamérica, fueron mujeres y hombres pertenecientes a la cultura del maíz. Este pequeño grano fue la única sustancia capaz de darle vida y conciencia al ser humano, además de convertirse posteriormente en la base de su alimentación.

En la antigüedad, el maíz no sólo era el alimento del cuerpo, sino que además alimentaba y le daba vida constante al espíritu. Esta gramínea se consideraba sagrada, principalmente por haber sido un obsequio de sus dioses o creadores.

Los aztecas, por ejemplo, ofrendaban a sus dioses y realizaban diversas ceremonias y comidas rituales con tortillas, atoles y pinole. Además con este cereal elaboraban pequeñas figuras de sus dioses y algunos tamales de consumo meramente ritual.

El maíz era el centro de un gran número de rituales que estaban relacionados con la agricultura, por lo que la siembra y la cosecha del maíz eran motivo de fiestas y ofrendas. Este grano era lo más valioso del mundo indígena, ya que además de ser fundamental en la alimentación antigua, representaba -de acuerdo a su religión- el origen y el destino del ser humano.

Por otro lado, en la antigüedad las mazorcas dobles simbolizaban la dualidad en el México antiguo. Asimismo, quien encontraba en su *cenmilpa* (milpa) una mazorca triple, era sumamente afortunado por haber encontrado a su vez al dios del fuego, *Xiuhtecuhtli*.

Los indígenas al considerar al maíz como algo tan sagrado y por ser éste, el principal sustento alimenticio de toda Mesoamérica, le rendían culto a diversas deidades para que nunca les faltara el mismo, tal era el caso de: *Cintéotl*, o dios joven del maíz, a quien se le ofrecían las primeras mazorcas; *Xipe Totec*, o dios de la siembra del maíz; *Centeotlicihuatl* o diosa del maíz maduro; *Chicomecóatl* (siete mazorcas o siete serpientes) o diosa de los mantenimientos y, *Xilonen*, o diosa del maíz tierno.

Asimismo, esta gramínea fue la responsable de la unión económica y cultural existente entre los diversos pueblos mesoamericanos. El avance en la actividad agrícola de los mismos permitió que se desarrollaran rápidamente, logrando de esta forma una organización económica, política y social muy avanzadas para la época, como la de los aztecas y mayas, específicamente.

La agricultura de ser una actividad muy poco explotada se convirtió en la causa principal del florecimiento y desarrollo de los grandes imperios mesoamericanos.

Después de miles de años de estudios y cuidados intensivos, los antiguos indígenas consiguieron tener a su alcance no una, sino distintas variedades de maíz. De esta forma, el maíz de ser un dios silvestre se convierte en un dios domesticado y poliforme.

El maíz contaba con la peculiaridad de poderse cultivar y crecer con rapidez en cualquier tipo de terreno, adaptándose además a diferentes climas.

Los campesinos abrían agujeros en la tierra con azadones y con el bastón plantador -antiguamente conocido como *coatl*-, colocando dentro de los mismos un grano de maíz de cada color: amarillo, rojo, blanco y morado. Una vez que crecía y maduraba la planta de maíz, los antiguos mexicanos transportaban los granos y las mazorcas en cestas, *ayates* y otros utensilios hechos con fibras vegetales.

Posteriormente, construían con madera, fibras vegetales o adobe grandes trojes, donde conservaban durante todo el año las mazorcas, sin peligro de que éstas fueran atacadas por alguna plaga o roedor.

Finalmente, los campesinos llevaban su carga a cuestras hasta los *tianguiztli* (mercados), donde vendían con gran facilidad el maíz en grano y en mazorca. En los puestos de comida preparada, se ofrecían los tradicionales elotes tiernos o maduros, enchilados, hervidos, tatemados a las brasas. Además se vendían tortillas, una rica variedad en tacos, tamales, tlacoyos, atoles, así como otras bebidas, platillos y golosinas elaboradas con maíz.

Este grano en la antigüedad podía fácilmente ser tostado, molido, asado, cocido, remojado, endulzado y hasta mezclado con otros productos alimenticios.

Los antiguos mexicanos sabían que para preparar maíz con calidad, éste debía fabricarse en el metate. Desde antes del siglo XVI, las mujeres molían con mucha habilidad el nixtamal (*totoposque* en náhuatl; *guetawana* en zapoteco y *ixuaque* en maya) en sus metates.

Para la elaboración del nixtamal, debían seguirse al pie de la letra los siguientes pasos: desgranar el maíz y ponerlo a cocer en agua con cal³³. Con este mineral, se lograba retirar con facilidad el hollejo que cubría al grano, además de aumentar las cualidades nutricias del mismo, no obstante esto último fue totalmente desconocido en el siglo XVI.

Una vez escurridos y lavados los granos, se molían perfectamente en el metate, obteniendo así una masa que sólo podía conservarse un día, pero que

³³ Gracias a este sistema (nixtamalización), los antiguos pobladores mesoamericanos no tuvieron que recurrir a otros productos alimenticios, que finalmente, hubieran anulado por completo la importancia de este grano en su cultura.

aún así fue la base de una gran variedad de platillos y bebidas que, sin lugar a dudas, permitieron enriquecer enormemente la antigua tradición culinaria.

Otro de los métodos antiguos, que se utilizaban comúnmente para preparar maíz, consistía en poner a tostar sobre el comal los granos crudos, para luego molerlos en el metate y obtener así un polvo denominado pinole, mismo que solía consumirse seco y/o mezclado con diversas mieles a manera de papilla, o con el que se elaboraban a su vez: tamales, tortillas y atole³⁴. El pinole, alimento ingerido principalmente en tiempos de guerra, también solía ser elaborado con tortillas duras previamente molidas. A las indígenas mexicanas, les gustaba reunirse cuando tostaban maíz, ya que al finalizar su tarea, podían convivir mientras deleitaban su paladar con este grano.

Además, el maíz les ofrecía a los indígenas otros usos y beneficios, como los que se mencionan a continuación.

Los antiguos mexicanos, obtenían del maíz: sus frutos tiernos o *xilotes*, los que se comían con todo y su hoja; los elotes, que eran estos mismos frutos pero con una maduración media; la mazorca o *cacahuazintle*, fruto totalmente maduro, de donde provenía la flor de caña (en náhuatl *miahuatli*), con cuyos granos reventados se preparaba -en ocasiones especiales-, un caldo aderezado con mucho chile, muy similar al "pozole" que comemos actualmente.

El *etzalli* por ejemplo, era una variedad de "pozole" preparado con maíz, frijol y carne de ave, que únicamente podía ser disfrutado un mes al año y cuyo sabor era realmente indescriptible.

De la flor de caña, se obtenía, además, una miel de gran utilidad en la antigüedad.

Desde el siglo XVI, figuraba ya en la alimentación indígena la golosina que conocemos en la actualidad con el nombre de "palomitas" y que provenía del maíz tostado (*momochilli*).

³⁴ En la antigüedad, para poder preparar estos tres productos alimenticios, se requería al menos de dos pasos: la molienda, realizada en el metate, con ayuda del *metlapil* o rodillo, y la cocción, llevada a cabo en grandes ollas de barro.

Al hongo de maíz o *huilfacoché* -del náhuatl *cuilfacochin*-, se le consideraba tanto una plaga como una bendición. Esto último, por haber formado parte de algunos de los platillos más selectos de la cocina imperial azteca del siglo XVI.

A los indígenas mexicanos también les fueron útiles las hojas del maíz para envolver tamales y otros alimentos, preparar infusiones, además de servirles como combustible. Los olotes secos, por su parte, fueron eficaces como combustible y como desgranadores.

Los antiguos campesinos indígenas, al finalizar cada cosecha abonaban su *cenmilpa* con cañas y hojas secas de maíz despedazadas.

Con los cabellitos del elote, la mujer mexicana de la antigüedad preparaba un té de no muy buen sabor, pero que era un excelente diurético. Asimismo, con las espigas del maíz se elaboraban unos ricos panes.

Del maíz, se aprovechaba hasta el gusano elotero (*cuile* o *cinocuilí*). Este pequeño insecto fue rápidamente incorporado en la alimentación antigua, disfrutándolo tostado y dentro de una tortilla recién hecha.

A esta planta, también se le descubrieron propiedades medicinales eficaces para curar diversos problemas físicos y mentales, y funcionó como moneda indígena, por lo que el desperdicio de la misma fue considerado una grave ofensa para la naturaleza y, sobre todo, para sus dioses.

Finalmente, se debe señalar que gracias al maíz, se obtuvieron -desde antes del siglo XVI- productos comestibles, sumamente nutritivos y de muy buen sabor como la tortilla, así como un vasto número de antojitos, entre los que sobresalen los tamales y los atoles, de los que se desprenden, a su vez, una rica variedad de platillos y bebidas.

TORTILLA (TLAXCALLI).- Uno de los alimentos de mayor consumo en el México del siglo XVI fue la tortilla. Lo anterior, se debía principalmente a su textura, sabor, así como a la gran utilidad de la misma como pan, plato, servilleta, cuchara, condimento, base, etc.

Diversos estudios antropológicos señalan que los pobladores de *Cuicuilco*, con más de diez mil años de antigüedad, fueron los responsables de su

fabricación, misma que se fue incrementando conforme avanzaba la actividad agrícola de aquella época.

Lo que se ha podido comprobar en la actualidad, es que el consumo cotidiano de la tortilla en la meseta central, se dio a partir de la difusión del uso del comal, es decir, durante la época clásica. Esto desde luego no incluye a otras civilizaciones como la maya, pues en éstas la aparición del comal, y a su vez de la tortilla, se dio mucho tiempo después.

Por lo anterior, la tortilla se convirtió -durante el período postclásico- en el principal producto alimenticio de los habitantes de la Ciudad de *Tenochtitlán*, siendo éstos los responsables de que poco a poco fuese llevada a toda Mesoamérica.

"La tortilla se inflaría como si hubiera cobrado vida, como si quisiera volar, ... como si *Ehécaff* la hubiera insuflado. Era el momento de retirarla dulcemente del *comalli*, cuando ya tuviera sobre la carne de nuestra carne, de nuestro sustento, una otra delicada epidermis. El momento de ponerlas una sobre otra, como otros tantos pétalos de una flor comestible en el *tenate*."³⁵

Los indígenas mexicanos de la antigüedad solían consumirla sola, con una ligera embarradita de chile y sal, guisada con jitomate y cebolla, además de preparar con ésta el taco, en náhuatl *tlatlacolli*, que significa tortilla con relleno.

A los señores principales del siglo XVI, se les preparaban unas tortillas sumamente delgadas y transparentes, tanto, que era fácil ver a través de ellas. Asimismo, el pan que acostumbraban comer los grandes señores aztecas para templar el calor del estómago era fabricado con maíz colorado, flor de lino y otras hierbas medicinales.

Igualmente, se consumían tortillas de diversos colores -de acuerdo al grano con el que se elaboraban-, tamaños y formas.

Sahagún en el capítulo XIX del libro décimo de la Historia General de las Cosas de Nueva España señalaba que.: "El que vende solamente tortillas, a las veces vende las que son gordas, y otras veces las que son delgadas, unas redondas y otras prolongadas, y otras enrolladas hechas redondas, y las que

³⁵ Novo, Salvador. Cocina Mexicana o Historia Gastronómica de la Ciudad de México. Pág. 7.

tienen dentro masa de frijoles cocidos o por cocer, (...) y las que tienen dentro ají (chile) molido o carne, y las que son dobladas, y las que están arrolladas y untadas con chilmole, y las que son amarillas y también las blancas. Vende también tortas anchas y muy delgadas, y otras que son anchas y groseras, y las tortillas de huevos, y las de masa mezclada con miel, que son como guantes, y otras hechas de maíz mal molido y crudo, y panecillos de Toluca, y tortillas cocidas debajo del rescoldo, y tortillas hechas de semillas de bledos (amaranto); y las hechas de calabazas molidas y de maíz verde, y las de lunas; unas de éstas son cocidas, y otras tostadas, unas frías y otras calientes."

Además de las tortillas que Sahagún menciona, durante el siglo XVI, se elaboraban otras que, por su amplia variedad, recibieron un nombre característico.

Las tortillas de consumo diario se llamaban *ueitfaxcalli*, eran muy delgadas, grandes, suaves y de color blanco; las *tlaxcalpacholli*, tortillas muy sabrosas, y no tan blancas; las tortillas blancas y calientes, eran conocidas como *totonqui taxcalli* *tlacuelpacholli*, y se servían para los nobles en un *chiquihuite* envuelto con una delicada servilleta blanca de algodón; las tortillas hojaldradas o *tlacepoalli*, eran de gran tamaño; las denominadas *quauhtfaxcalli*, eran grandes tortillas ásperas y sumamente gruesas, elaboradas con granos de maíz a medio moler.

Con el pinole, se hacían unas tortillas que se cocían sobre las brasas, llamadas *satumalli*. Otras tortillas denominadas *quillfaxcalli*, se elaboraban con maíz molido y las partes tiernas de la planta del amaranto.

Otro tipo de tortillas, se fabricaban con formas diversas, como las *macpaltfaxcalli*, que simulaban una mano, o las *xonecuilli* que eran como un rayo. También había tortillas alargadas, plegadas, en miniatura, dobladas, en forma de cucuruchos, mismas que solían ir rellenas de ingredientes diversos, y muchas otras más.

A pesar del consumo tan generalizado de tortilla en aquella época, existieron ciertas restricciones, ya que algunas de éstas sólo se preparaban para ser ofrecidas a los nobles o señores principales. Sin embargo, esto no impidió que la tortilla sola o acompañada, entera o partida, fresca o seca, enrollada o molidas, se convirtiera en el alimento básico del siglo XVI.

Cabe señalar, que la fabricación y la venta de pan de maíz (tortilla) en los mercados fue una tarea destinada únicamente para las mujeres.

Fue así, como la antigua mujer mexicana con gran habilidad pudo crear una rica gama de tortillas, así como diversos platillos elaborados con las mismas, que van desde los tacos, las tostadas, los totopos, hasta los que conocemos actualmente como tlacoyos, caldos con tortilla, y muchos otros manjares más.

TAMAL (TAMALLA).- En el siglo XVI, el tamal, voz originaria del náhuatl *tamalli*, solía ser preparado con la misma masa con la que se hacían las tortillas, pero con una textura más fina. Lo anterior se lograba, al añadir un poco de grasa animal o vegetal, lo que permitía a su vez que el tamal adquiriera mayor suavidad. Asimismo, el tamal de maíz podía comerse blanco -sin relleno-, bañado de ricas salsas, o con algún ingrediente en su interior como: mariscos, pescados, aves, carne de diversos animales, verduras, hierbas, y una extensa variedad de frutas.

Sebastián Verti en su libro Tradiciones Mexicanas", nos ofrece la siguiente definición de tamal: "Mezcla de masa batida con grasa, rellena y condimentada a la usanza de cada lugar, envuelta en hoja de maíz o plátano y cocida al vapor."³⁶

Es importante mencionar, que en cada una de las distintas civilizaciones mesoamericanas, se consumían tamales totalmente diferentes en cuanto a sus ingredientes, formas, sabores, técnicas de preparación, etc.

Para los mayas, el tamal fue fundamental tanto en la alimentación de plebeyos como en la alimentación de los gobernantes. Las mujeres pertenecientes a esta civilización acostumbraban preparar sus tamales en ollas o en hornos subterráneos (*pib*).

En estos hornos se elaboraban distintas clases de tamales, como el *noh vah*, tamal de gran tamaño hecho con maíz, achiote, y relleno con aves enteras; el *tuli uah*, tamal realizado a base de varias capas alternas de frijol y maíz; y el *nabah wah*, tamal redondo, grande y bañado con una pasta hecha de pepitas de calabaza. Los dos últimos tamales, se preparaban únicamente para ser ofrendados durante las ceremonias dedicadas a la bienvenida de la época de lluvias.

³⁶ Verti, Sebastián. Tradiciones Mexicanas. Pág. 37.

A continuación se mencionarán algunos de los tamales más significativos del siglo XVI: tamales verdes; tamales de espiga; de quelites; de hongos; empanadas de guajolote cocidas al vapor; tamales de miel; empanadas de hierbas comestibles entre masa de maíz cocida al vapor; tamales de cal; rollos de tortillas formando una especie de tamal; tamales enanos; tamales redondos, bañados con algún tipo de salsa; tamales de fruta o rosados; de frutas y semillas de amaranto; tamales hechos de *ahuauhile* (son las larvas del mosquito *axayácatl*, que anida sobre el agua); de charal; de carpa; de carne y mole verde; de uculiztac (gusano que se criaba en tierras húmedas) y de caracol, figura realizada en la parte superior del tamal con frijol molido y mole exprimido.

Entre los aztecas, el tamal que se preparaba comúnmente era de tamaño mediano, iba envuelto en una hoja de mazorca, enrollado y -si se deseaba- relleno con frijoles. Se cree que los aztecas al consumir tan cotidianamente la carne del *itzcuintepozotli* (clásico perro antiguo), pudieron haber aderezado con ésta misma unos ricos tamales.

Continuando con la gran variedad de tamales elaborados en el siglo XVI, en los pueblos ribereños de las regiones lacustres del Valle de México, así como en otras regiones del centro del país, se consumían tamales que hoy en día pueden resultar muy extraños al paladar, pero que para los antiguos indígenas mexicanos eran un verdadero festín. Había tamales de pupa o *amoyotl* (mosca acuática), preparados con chile de árbol, epazote, y cocidos en comal o al vapor; de ajolote con venas de chile seco; los de rana con epazote, chile pasilla y nopales, todo envuelto en hoja de maíz o pergamino de penca de maguey; y por último, tamales de renacuajo, preparados de la misma forma que los anteriores, sólo que con chile de árbol.

Cerca también del Valle de México y del Altiplano Central, se consumían regularmente otros dos tipos de tamales: de *amoxtle* o *amomoxtli*, que es una alga o lama acuática; y los de *cocol* o *acocollin*, que es otro tipo de lama o "espuma" vegetal flotante.

Otro tipo de tamal de gran aceptación en la antigüedad, era el tamal rojo o colorado, mismo que obtenía esta tonalidad, al dejar la masa durante dos días consecutivos en el calor.

Asimismo, con las semillas de la flor de amaranto se elaboraba un tamal que, durante el siglo XVI, recibió el nombre de *hauauquil tamalli*. Este tamal, distintivo de la civilización azteca se acostumbraba comer en el mes *izcalli* (febrero), en una ceremonia dedicada al dios del fuego.

Los tamales de frutas también fueron característicos de aquella época, principalmente en lo que hoy es la Ciudad de México. Su preparación consistía a veces de masa de maíz rellena de fruta, y en otras ocasiones era sólo fruta (sin masa) envuelta en la hoja de maíz. Había de chabacano, tuna, capulín, tejocote, pitahaya, etc.

En la antigüedad, muchos de los tamales tenían un fin ritual. Los indígenas mexicanos, acostumbraban ofrendar con éstos a sus deidades, garantizando de esta forma el cuidado y la protección eterna. Asimismo, el tamal también formó parte de las ofrendas que se realizaban para la gente que fallecía y que, según las creencias antiguas, debía recorrer un largo camino al inframundo.

En honor a *Quetzalcóatl* se hacían tamales redondos del tamaño de un melón, mismos que llevaban encima pedazos de carne de guajolote. Estos tamales se presentaban frente al dios, perfectamente acomodados en platos previamente fabricados con cañas secas de maíz.

Al dios del fuego, *Xiuhtecuhtli*, se le ofrendaba con pequeños tamales elaborados con masa de maíz.

Los mayas preparaban un tamal, que era su especialidad, para ser presentado al dios que se ubicaba al centro de los gobernantes, *Bolon Dzacab*. Este tamal llevaba como ingredientes pepitas, hojas de *yaxum*, frijoles y raíces.

Por otro lado, algunos tamales se elaboraban para consumirse en determinadas fiestas y banquetes, y otros cuando los indígenas entraban en ayuno. En este último grupo sobresale el *atamalli*, que iba preparado con maíz cocido y agua, sin sal. Antiguamente, los indígenas pensaban que al consumir este tamal, el maíz les perdonaría el hecho de que por medio del nixtamal lo

convirtieran en alimento, impidiéndole de esta forma descansar y, sobre todo, permanecer joven.

Para la cocción de cualquier tipo de tamal, la antigua mujer mexicana utilizaba los siguientes métodos: al vapor, en la "olla de los tamales" (*comitalli*), en el horno subterráneo, o simplemente sobre el comal.

En cuanto a las hojas que se destinaban para envolver tamales y otros alimentos se pueden mencionar: las de milpa, elote, acuyo u hoja santa, *totomoxtl*es, platanillo, maguey, aguacate, *mixiofe* o cutícula protectora de la penca del maguey, entre otras.

En la antigüedad, el *tamalli* (tamal) podía ser consumido en la tranquilidad del hogar, en el lugar de trabajo, en diversos rituales y ceremonias, así como en los centros de abasto, donde la gente pagaba por comerlos. Y precisamente de esto último, Sahagún menciona lo siguiente:

"La que es oficial de hacer tortillas(...)suele vender tortillas y tamales de cualquier manera, ora sean de pescado, ora de ranas y de otras cosas, uno de los cuales se cuecen debajo de la tierra y otros en ollas. Todos los cuales, después de bien cocidos, saben muy bien, que contentan mucho al paladar o al apetito por llevar dentro(...)el ají (chile) molido, tomates, pepitas, sal, que dan mayor sabor siendo bien molidas y mezcladas unas con otras. Vende también los tamales del maíz bien cocido y lavado, y los tamales prolongados y delgados, y los que son colorados, y los que tienen dentro frijoles cocidos y molidos, o los granos de ellos envueltos con la masa, o empanados y salados, y los tamales largos y anchos, y los que son redondos, largos y puntiagudos, y los tamales que son muy blancos del maíz cocido y bien lavado, y los tamales pintados blancos y colorados, y los que tienen dentro huevos. Venden también los tamales hechos de mazorquillas nuevas y de los granos de las mazorcas verdes, y los tamales hechos de los redrujeos, y los que están mezclados con calabaza molida..."

Finalmente, se puede decir que el tamal, además de haber sido uno de los alimentos de mayor consumo en el siglo XVI, adquirió cierta trascendencia por el vínculo que mantuvo con casi la totalidad de los distintos rituales y ceremonias efectuados en la antigüedad.

Por otro lado, el comercio existente en aquella época, dio lugar -entre otras cosas-, a que en cualquier región mesoamericana se pudieran preparar tamales diversos, utilizando para este fin, ingredientes obtenidos de lugares lejanos.

Desde antes del siglo XVI, el fiel acompañante del tamal ha sido el *atolli* (atole), bebida de buen sabor e indiscutibles cualidades alimenticias.

ATOLE (ATOLLI).- El atole -del náhuatl *atolli* o *atol*, que significa "bebida aguada"-, antiguamente se preparaba con los mismos granos de maíz con los que se hacía el nixtamal, pero con la única diferencia que éste, se diluía en un poco más de agua, se colaba y, finalmente, se ponía a hervir hasta obtener una consistencia espesa. Otra forma de preparar *atolli* era con maíz tostado, molido y disuelto en agua, o simplemente, con maíz crudo y molido. A esta bebida se le podía añadir miel, flores aromáticas o frutas, al gusto.

En el siglo XVI, las bebidas hechas con maíz se dividían en dos categorías: calientes y frías.

Dentro de la primera, se ubicaba el atole en sus distintas variedades. Esta bebida podía ir preparada con hierbas medicinales para el remedio eficaz de ciertos malestares, sobre todo, estomacales; o bien, se elaboraba con ingredientes sumamente alimenticios, como: chile, frijol, tortilla, tomate y sal, haciendo del atole un platillo de verdad.

En las bebidas frías, logró sobresalir el *pozol* maya, llamado también *sac há*, que quiere decir "agua blanca". Este se elaboraba con maíz cocido -sin cal- y diluido en agua fría. Los mayas para poder conservarlo en buen estado por varias semanas lo dejaban agriar.

Los indígenas acostumbraban beber atole por las mañanas, pues se dieron cuenta que les proporcionaba la energía necesaria para resistir las largas jornadas bajo el sol, hasta llegada la hora de la comida, que era aproximadamente al mediodía. Sin embargo, también lo bebían de vez en cuando al atardecer, o durante la noche.

El *atolli* como cualquier otra bebida del siglo XVI, recibía nombres específicos de acuerdo a los ingredientes y al modo de preparación del mismo, como los que a continuación se mencionan: *yollatolli* (atole blanco), *nequatolli* (atole con miel), *chillatolli* (atole con chile), *xocoatolli* (atole agrio), *ollontolli* (atole de olotes), *totonquiatolli* (atole caliente), *chinecuahtolli* (atole con chile amarillo y

miel), *tlaxcalatolli* (atole de tortilla), *cuatonali* (atole de pinole con frutas y hierbas), *quahnezatolli* (atole de árbol), etc. Entre las distintas variedades de atoles que se consumían durante el siglo XVI, suman alrededor de diecisiete tipos diferentes.

Sahagún en el capítulo XXVI del libro décimo de la Historia General de las Cosas de Nueva España describe la venta de atoles en un mercado indígena del siglo XVI:

"La que vende atolli, (...) véndelo o caliente o frío. El caliente se hace de masa de maíz molido o tostado, o de las tortillas molidas, o de los escobajos de las mazorcas, quemados y molidos, mezclándolos con frijoles, agua de maíz aceda, o con ají (chile) o con agua de cal, o con miel.

El que es frío se hace de ciertas semillas que parecen linaza, y con semillas de cenizos...las cuales se muelen muy bien primero, y así el atolli hecho de estas semillas, parece ser cernido; y cuando no están bien molidas hacen un atolli que parece que tiene salvado, y a la postre le echan encima, para que tenga sabor, ají (chile) o miel".

Otras bebidas elaboradas con maíz eran: el *tejate* (agua de cacao con maíz tostado); el *atexitlo* (agua con maíz, cacao y vainilla); el *tascatate* (agua con maíz tostado, cacao y achiote); algunas fermentadas como la chicha, obtenida de las palmas y con baja graduación alcohólica; el *pozol*, bebida de gran consumo y muchas otras más.

Dentro de la civilización azteca, se elaboraba una bebida refrescante, conocida como *chiantzotzolli*, cuyos ingredientes eran chia, maíz tostado, aguamiel y chiles. El consumo de la misma, se reservaba a niños pequeños que padecían problemas de diarrea, a los indígenas que mostraban cierta dedicación en sus actividades diarias y, principalmente, a los guerreros.

Una de las creaciones culinarias de mayor éxito en la antigüedad, fue el "chileatole". Este, se preparaba con agua, masa de maíz, chiles, epazote y sal, añadiéndole además trocitos de elote en mazorca, granos de elote tierno y epazote en rama. Los antiguos indígenas mexicanos acostumbraban beberlo en época de aguas, cuando los elotes se cortaban tiernos.

Finalmente, es importante mencionar que el atolli, se convirtió en una de las bebidas primordiales de la antigüedad, no sólo por la diversidad de ingredientes y

sabores, sino además por sus propiedades medicinales, mismas que fueron eficaces, principalmente, para el alivio de problemas digestivos, para la reconstrucción de la flora intestinal y por ser refrescante para el estómago.

2.2. CACAO

Los antiguos indígenas mesoamericanos con sus enormes conocimientos de botánica, consiguieron domesticar y cultivar, con gran éxito, la planta de cacao, en náhuatl *cacahuacuáhuilli*. Esta planta de origen mexicano, llega a medir hasta cuatro metros de alto, dando frutos todo el año. Fue una de las más cultivadas en aquella época, crecía en tierra caliente bajo la sombra de un gran árbol denominado *cacaohuanantli* o "madre cacao". El lugar exacto de su cultivo fue llamado *cacauamilpa*.

En la antigüedad, el árbol de cacao fue venerado por aztecas, mayas y toltecas, por considerarlo uno de los obsequios más preciados de sus dioses.

De este árbol malváceo, los indígenas obtenían una semilla o fruto ovoide, que crecía cerca del tallo y en la que se encontraban alrededor de treinta granos de cacao (*cacáhuatl*), cubiertos de una cascara de matices diversos, con la peculiaridad de portar un aceite muy nutritivo, con el que se consiguió elaborar por vez primera el chocolate, también conocido como: "La Bebida de los Dioses".

Algunos han definido al chocolate -*xocolatl* en náhuatl- como: *xococ* (agrio), *atl* (agua), es decir, "agua agria", nombre que se le da por el sabor tan agrio del cacao, al ser mezclado únicamente con agua.

Las antiguas mujeres mexicanas, fueron aprendiendo poco a poco a preparar y a mejorar esta bebida. Una vez que obtenían los granos de cacao, los ponían a secar al sol, a tostar en el comal y, luego, los trituraban perfectamente en el metate, obteniendo de esta forma una pasta suave, que se ponía a cocer en agua con masa de nixtamal o harina de maíz. Ya en la lumbre, se aderezaba con flores y especias diversas como: *tlixóchilli* (vainilla), chile, semillas de chicozapote, pimienta de la tierra, flores de *xochinacaztli* o *mecaxóchilli*, y el fruto del *axóchilli*.

Acerca de la venta de cacao en un mercado del siglo XVI, Sahagún en el capítulo XXVI del libro décimo de la Historia General de las Cosas de Nueva España menciona lo siguiente:

"La que vende cacao hecho para beber muélelo primero en este modo, que la primera vez quiebra o machaca las almendras; la segunda vez van un poco más molidas; la tercera (...) vez muy molidas, mezclándose con granos de maíz cocidos y lavados; y así molidas y mezcladas les echan agua en algún vaso. Si les echan poca, hacen lindo cacao, y si mucha, no hacen espuma. Y para hacerlo bien (...) convienen a saber: que se cuele; después de colado se levanta para que chomee, y con esto se levanta la espuma, y se echa aparte; y a las veces espesase demasiado; mézclase con agua después de molido. Y el que lo sabe hacer bien hecho, vende el cacao lindo, y tal, que sólo los señores lo beben: blando, espumoso, bermejo, colorado y puro, sin mucha masa. A las veces le echan especias aromáticas, y aun miel de abejas o alguna agua rosada. Y el cacao que no es bueno tiene mucha masa y mucha agua, y así no se hace espuma, sino unos espumarrajos."

En *Tenochtitlán*, se les llamaba *cacahaunamacac*, a quienes comerciaban con cacao, vendiendo sus productos principalmente en el mercado de *Tlatelolco*.

Antiguamente, la preparación de la bebida de cacao variaba de una región a otra, por las flores y condimentos que podían obtenerse en cada una de éstas; además de tenerse al alcance dentro de una misma región, distintos métodos para la elaboración de esta bebida.

El Dr. Francisco Hernández, médico de la corte de Felipe II, en su libro Historia Natural de Nueva España (1571-1576), afirma que entre los aztecas el cacao se preparaba de diferentes maneras, como la que a continuación se narra:

"El primer género de bebida que suele prepararse con dicha semilla se llama *atextlo* o sea pasta aguada; se hace simple con cien granos más o menos de *cacahuatl* crudos o tostados pero bien molidos, y mezclados con la cantidad de grano indio (maíz) ablandado....que cabe en el hueco de las dos manos juntas. Pero si se quiere hacer compuesta se agregan además frutos de *mecaxóchitl*, de *xochinacaztli* y de *tlilxóchitl* también molidos, agitando la mezcla durante el tiempo conveniente. Antes de tomarse debe vaciarse de un vaso a otro desde cierta altura, hasta que se produzca espuma y suban a la superficie las partes grasosas, de naturaleza semejante al aceite, de suerte que puedan sorberse sólo las más ligeras y agradables, o gustarse unas y otras separadamente con mayor agrado."

Por su parte, los **mayas** también contaban con distintos métodos para preparar su bebida de cacao, por ejemplo: ligeramente fermentada con miel y aderezada con pinole y achiote, o mezclada simplemente con agua, para así poder disfrutar de su sabor amargo.

En casi la mayoría de los pueblos mesoamericanos del siglo XVI, la bebida de cacao era endulzada con mieles diversas y matizada con achiote. Asimismo, se hacían uso de batidores para hacerla un poco más espumosa y que de esta forma llamara más la atención desde el momento de servirla.

Entre los aztecas, se acostumbraba que a los señores principales se les sirviera su bebida de cacao en jícaras finamente decoradas, quienes utilizaban además cucharas hechas con la concha de la tortuga para revolver su bebida y cueros de tigre o de venado, para asentar las irregulares jícaras, algunas de éstas fabricadas con calabazas secas.

Dentro de esta poderosa civilización, los nobles y señores principales solían aromatizar esta bebida con una flor llamada *cacasúchil*, con la que también se elaboraba el *pozonque*, bebida fría hecha con cacao.

Para los aztecas, una jícara de chocolate espumoso, representaba riqueza y hospitalidad, ya que a pesar de las restricciones que éstos debían mantener de acuerdo a su educación, a ningún invitado noble se le podía negar el placer de beberlo.

Durante el siglo XVI, la bebida de cacao tuvo gran aprecio principalmente entre los nobles y grandes señores aztecas, ya que antiguamente, el grano de cacao también fue utilizado como tributo al emperador, como moneda, además de ser esencial en el trueque, por lo que los *macehuales* pensaban que era un gran "desperdicio" beberse aquel grano tan valioso.

El cacao como moneda no fue portador de avaricia, ya que los indígenas forzosamente debían darle el uso correspondiente, antes de su etapa de descomposición. Sin embargo, resulta sorprendente saber que en el año de 1537, esta moneda fue mañosamente falsificada al rellenar las cáscaras de dicho grano con barro. A estas monedas falsas se les llamó *cacahuachichihua*. Pero como a

los antiguos indígenas no les agradaba el que sus leyes fueran violadas, buscaron inmediatamente la forma de acabar con dicha irregularidad.

Esta pequeña semilla, por ser utilizada como especia, moneda, artículo de trueque o tributo, llegó a ser una de las más cotizada de toda Mesoamérica.

Volviendo a la bebida de cacao, ésta también fue considerada de consumo ritual, por lo que no cualquiera podía beberla, a menos que existiera un motivo (religioso) para ello. Sólo nobles y los que habían salido triunfantes en una guerra, podían beber cacao sin permiso alguno, ya que todos los demás indígenas debían tener licencia (permiso) para beberlo, la cual era otorgada en fiestas y ceremonias especiales. Aquel que no respetara con todo rigor dicha ley, pagaba su falta hasta con la muerte.

Fría o caliente, la bebida de cacao requería de una preparación complicada y laboriosa, pues además de tener que deleitar el paladar de la nobleza, debía dejar completamente satisfechos a sus dioses.

Por su parte, los curanderos y brujos recomendaban tomar cacao, sobre todo a los emperadores aztecas, para el alivio de diversos padecimientos de origen gastrointestinal, siempre y cuando su consumo fuera moderado, pues de lo contrario podía resultar contraproducente.

Por todo lo anterior, la bebida de cacao llegó a ser una de las tradiciones culinarias de mayor éxito y difusión en la antigüedad.

Dentro de la cultura alimenticia del siglo XVI, aparece también un polvo muy fino y de mucha utilidad, denominado *cacahuapinoli*. Este polvo se obtenía al mezclar maíz con los granos y las partes chiclosas del fruto del cacao, previamente secos y molidos.

Durante el siglo XVI, se distinguieron cuatro especies distintas de cacao, siendo el *tlacahuatl* el de mayor consumo y aprecio, por ser el principal portador del *xocolatl* y muchas bebidas más. Las otras tres especies de cacao, les sirvieron más a los indígenas de moneda en sus mercados que de alimento.

Por último, resulta interesante mencionar que desde la antigüedad, la región del *Soconusco* fue considerada la principal productora de cacao. Los indígenas de

ésta y otras regiones, utilizaban el grano de cacao como alimento, moneda y tributo a los aztecas.

2.3. CHILE

Desde la época preclásica, existe el consumo de chile en el Altiplano Central. Lo anterior se ha podido demostrar al encontrarse semillas de este producto carbonizadas en casi toda la secuencia cronológica de *Teotihuacán*; así como en *Loma Torremote*, *Cuautitlán*, entre el 2950 y 2250 a.C.

El chile, del náhuatl *tzilli*, es una planta cuyo fruto alberga en su interior una gran cantidad de semillas planas. El fruto que lleva el mismo nombre de la planta siempre estuvo presente en la alimentación del mexicano, ofreciéndole a sus platillos y bebidas un sabor, aroma y colorido inigualables.

Ante su incierta procedencia, se da como única explicación que unos pájaros de cabeza amarilla -muy similares a los tordos-, al ser atraídos por los frutos rojos, comieron de los chiles más picantes, y una vez que levantaron el vuelo a tierras mexicanas, dejaron a su paso algunas semillas incrustadas en el excremento, que con el tiempo germinarían en una pequeña planta.

En el siglo XVI había chiles verdes, amarillos, rojos, morados, y algunos casi blancos o rubios; mismos que, poco a poco, fueron enriqueciendo la comida de los antiguos pueblos mesoamericanos.

En un principio, el chile sólo crecía de forma silvestre, situación que logra modificarse gracias al tiempo, al cuidado y a los conocimientos que los antiguos mexicanos imprimieron para su cultivo. Pero a pesar de la inteligencia y la paciencia de estos hombres, sólo se consiguieron domesticar -avanzado ya el siglo XVI- algunas especies de chiles, encontrándose la mayor parte de éstas en estado silvestre.

Los antiguos indígenas sabían que para poder cosechar chile, se necesitaba de abundante agua y un clima templado, pues de lo contrario resultaba imposible la obtención del mismo. Por dicha razón, éstos acudían regularmente a

sus templos, para adorar a los dioses protectores de las plantas mediante sacrificios, ceremonias y ofrendas diversas. El espíritu del chile, figura realizada en papel *amate*, era llevado por los indígenas a sus ritos y ceremonias, donde con gran fervor, se solía invocar a las deidades agrícolas, con el fin de que protegieran sus cultivos, consiguiendo así muy buenas cosechas.

Desde la época del Imperio Mexica, los indígenas adornaban a sus deidades con hermosos collares de chiles y *cempasúchil*, creyendo que con esto todas sus siembras estarían protegidas.

Una de las costumbres que los antiguos mexicanos realizaban con gran esfuerzo pero sin pretexto alguno, era ayunar antes de dar inicio a una ceremonia muy importante. Este ayuno consistía en no bañarse, ingerir en todo el día una sola comida escasa en sal y chile y, finalmente, abstenerse por completo de toda actividad sexual.

Sin embargo, los indígenas pensaban que a pesar de lo estricto que era este sacrificio, no se llegaban a compensar las inmensas bendiciones ofrecidas por sus dioses.

Por otro lado, los indígenas contaban con ciertas supersticiones. Por ejemplo, los comerciantes o *pochtecas* creían que para poder tener éxito en sus grandes caravanas hasta la gran *Tenochtitlán*, debían consumir sus alimentos sin chile y sin sal, lo que les garantizaba, su vez, un regreso tranquilo y satisfactorio.

Asimismo, resulta importante mencionar que desde antes del siglo XVI los indígenas consumían chile en sus distintas variedades y sabores, fresco o seco, cocido o crudo, como condimento, aderezo, salsa o simplemente como un acompañante indispensable de la carne y de otros productos alimenticios. Por todo lo anterior, el hecho de no comer chile representaba un verdadero sacrificio.

Si bien es cierto que los indígenas mexicanos carecían de los conocimientos necesarios para saber, a ciencia cierta, el valor nutritivo de los alimentos, ello en ningún momento impidió, que éstos lograran tener una alimentación balanceada y rica en nutrientes. Este tipo de alimentación estaba constituida básicamente por tres elementos: chile, maíz y frijol, siendo éstos los principales responsables de brindarle salud y bienestar al incansable indígena.

Durante el siglo XVI, se tenían al alcance por lo menos once especies diferentes de chiles, siendo las más sobresalientes: *tzinquauhyo*, *tempilchilli*, *milchilli*, *quauhchilli*, *cuitlachilli*, *pocchilli*, *chiltepín*, *chichioachilli* y *totocuitlatl*, nombres que después de la Conquista fueron castellanizados.

Para el secado y ahumado de algunas especies de chiles frescos, como el *pocchilli* -especie que se vendía en grandes cantidades en el mercado de *Tlatelolco*-, los antiguos mexicanos utilizaban el clásico horno subterráneo.

Los indígenas sabían perfectamente, que no era lo mismo comer un chile verde a un chile seco, variando entre uno y otro no sólo el sabor, sino también el color, el aroma y la textura obtenida en los alimentos preparados con los mismos. De acuerdo a esto, las indígenas mexicanas de la antigüedad, se dieron a la tarea de experimentar con todas las especies de chiles (frescos o secos), obteniendo como resultado una extensa variedad de salsas y platillos, que muy pronto fueron integrados a la tradición culinaria del siglo XVI.

Para la preparación de cualquier tipo de salsa, el ingrediente (condimento) básico fue siempre el chile. Antiguamente había salsas de chile verde, ahumado, picante, dulce, mismas que eran fabricadas con ingredientes diversos en el molcajete.

La gran variedad de chiles fue superada notablemente, por la diversidad de salsas preparadas en la antigüedad.

En el siglo XVI, las salsas recibían el nombre genérico de *molli*. Encontrando así: el *clemolli*, salsa hecha con chiles, tomates, epázote y sal; el *ahuacamolli*, confeccionada con chiles, pulpa de aguacate y cebolla; el *chilmolli*, elaborado con *chiltepín*, cebolla, sal y tomate.

Asimismo, en aquella época de tanto esplendor, se elaboraban salsas muy sofisticadas, como las que se describen a continuación: una muy similar al actual "pipián", preparada con tomates, chile bermejo y pepitas de calabaza molida, con la que se aderezaba principalmente carne de diversas aves, como el guajolote; la salsa borracha, hecha con tomates, chile pasilla y pulque o aguamiel, misma que se servía para acompañar las carnes rojas; y por último, el mole indígena, siendo éste muy similar al mole poblano que se prepara hoy en día.

El mole indígena, platillo proveniente del *Anáhuac*, fue uno de los favoritos de los emperadores aztecas, así como de los gobernantes de otros pueblos mesoamericanos, no sólo por su sabor, sino también por la complejidad en su elaboración, misma que requería de los siguientes pasos.

Primero, se elegían varias especies de chiles, para luego molerlas junto con cacao, amaranto y otras especias e ingredientes. Una vez que se obtenía la consistencia y sabor deseados, se hacía la preparación de la salsa (mole), con la que se bañaba gentilmente al guajolote (*huexólotl*). Por dicha razón, a este platillo se le da el nombre de *totolmotti*, es decir, "guiso de guajolote".

A los antiguos mexicanos, sobre todo a los aztecas, les gustaban los platillos con mucho sazón y picante. De hecho, éstos pensaban que si no le añadían chile a su comida no podrían ser capaces de disfrutar de la misma.

Es importante señalar, que antiguamente a los platillos que llevaban chile, se les añadía casi siempre tomate o jitomate, con el fin de que adquirieran una mejor consistencia, así como un toque y un sabor característicos.

Además de los platillos antes mencionados, los antiguos indígenas mexicanos comían: ajolote con chile amarillo, pescado blanco con tomate y chile, entre otros.

Las antiguas cocineras indígenas, preparaban también unos chiles muy semejantes a los actuales "chiles en Nogada". Para su elaboración, primero debían seleccionar algunos pimientos dulces, los que posteriormente se rellenaban con carne de algunos animales pertenecientes a aquella época y se bañaban generosamente con salsas elaboradas con diversos ingredientes. Como toque final, los chiles eran adornados con pequeñas frutas originarias, mismas que además de hacer más llamativo el platillo, mejoraban notablemente su sabor.

Los indígenas se dieron cuenta de que, a medida que un chile aumentaba de volumen, lo picante en éste disminuía considerablemente, por lo que decidieron que los chiles más pequeños como el *quauhchilli* y el *chiltepín*, fueran destinados únicamente para la elaboración de salsas.

Desde antes del siglo XVI, el chile comenzó a tener gran aceptación en los distintos mercados. Inmediatamente después de su cosecha, los indígenas debían

transportarlo en grandes costales de petate o ixtle, que con gran esfuerzo, llevaban sobre sus espaldas hasta algún recinto mercantil.

Este producto se ofrecía fresco o seco, preparado en diversos platillos, como los que se han mencionado anteriormente, así como en ciertas bebidas, tal era el caso del *chicacahuall*, bebida elaborada con chocolate diluido en agua de chile; o el *chileatolli*, bebida hecha con maíz y chile. También se comerciaba con chile seco y molido, con el que solían aderezarse algunas raíces y frutas.

Cabe señalar, que la planta del chile no sólo fue utilizada dentro de la rama de la alimentación, sino también en la farmacopea antigua. Lo anterior se debía a sus reconocidas propiedades medicinales (expectorante, astringente y purificador), mismas que llegaron a ser sumamente benéficas durante el siglo XVI. El consumo moderado de este pequeño fruto, era saludable para el estómago, la saliva, y ayudaba además a tener buena digestión.

Los antiguos médicos indígenas o *tílic*, hacían uso del mismo para aliviar y/o prevenir ciertos síntomas digestivos y respiratorios. Para el catarro o la tos por ejemplo, molían chile y lo mezclaban con miel, agua de cal, o con una infusión de la raíz de alguna planta que también tuviera propiedades curativas. En cambio, para la buena digestión se molía chile, una vez que se le había retirado el hollejo que lo cubría, debiendo ser ingerido directamente.

De hecho, en la civilización azteca era inevitable el uso del chile como un eficaz método curativo. Con este fruto, los aztecas combatían dolores de parto, caries, oído infectado, así como el estreñimiento. El chile no sólo disminuía los dolores durante el parto, sino además lograba la estimulación del mismo.

Por otro lado, los indígenas muy hábilmente comenzaron a mezclar chile con la grana de la raíz *tlatlahpactli* y sal, obteniendo así una pasta sumamente eficaz para la limpieza de los dientes.

Por todo lo anterior, resulta fácil comprender por qué el chile llegó a ser uno de los frutos de mayor valor y estimación para los indígenas mexicanos del siglo XVI. Este fruto, no sólo les ofrecía sabor, colorido y calidad a sus platillos y bebidas, sino también, la posibilidad de poder prevenir y aliviar diversas

ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA

enfermedades, así como el poder tener un vínculo mucho más cercano con sus dioses.

2.4. MAGUEY

El maguey, conocido antiguamente como *mell*, fue una de las plantas más útiles, comunes y benéficas del siglo XVI. Crecía rápidamente en climas desérticos, desprendiéndose de la misma diecinueve especies distintas por su sustancia, más que por el color y la forma de sus hojas.

Antiguamente, los indígenas la creían una planta sagrada, no sólo por haber sido un obsequio de sus dioses, sino también por los múltiples beneficios que ésta les brindaba.

Los antiguos indígenas mesoamericanos se dedicaron a cuidar y a observar detenidamente el crecimiento de esta planta, lo que a su vez les permitió descubrir cada una de sus distintas propiedades, las cuales no tardaron en ser explotadas. Para los aztecas, el maguey fue fundamental por brindarles diversos usos en su vida diaria.

A continuación, se hablará muy brevemente de todos los beneficios que el maguey pudo ofrecerles a los mexicanos de la antigüedad.

Del corazón del maguey se obtenía el aguamiel, líquido que los antiguos mexicanos bebían gustosamente y con el que además, preparaban unos tamales de maíz, llamados *necatamal* o *necatamalli*, así como una gran variedad de platillos y bebidas.

El aguamiel, líquido refrescante, dulce, terapéutico y espiritual, fue sumamente utilizado en la antigüedad, principalmente por los habitantes del Altiplano Central. De hecho, éste siempre estuvo presente en los grandes banquetes celebrados en honor del gran *Tlatoani* y del sumo emperador *Moctezuma II*, siendo la base de casi los trescientos platillos que se preparaban para este emperador.

Por otro lado, los curanderos y brujos indígenas del siglo XVI recomendaban tener un consumo moderado del mismo, con el fin de poder aliviar distintos padecimientos, sobre todo los de origen gastrointestinal.

El aguamiel o miel del maguey, antiguamente conocido con el nombre de *neculli* o *chancaca*, fue uno de los principales endulzantes del siglo XVI.

Asimismo, el aguamiel al fermentarse se convertía en *octli*, bebida embriagante que hoy en día conocemos con el nombre de "pulque"³⁷.

Los antiguos mexicanos contaban con distintas leyendas, que de distinta manera, relataban un mismo acontecimiento: el origen del *octli* (pulque). A continuación, se hablará de algunas de ellas.

De acuerdo a la primera, el *octli* (pulque) fue descubierto alrededor del año 1050 d.C., gracias a que una hermosa doncella tolteca, de nombre *Xóchitl* -conocida posteriormente como *Mayahuel* o diosa del pulque y del maguey-, decide conquistar a su rey *Tecpancaltzin*, obsequiándole el aguamiel que había extraído de los magueyes cercanos a su hogar.

Antes de que la doncella le llevara a su rey dicho líquido, lo había tenido guardado en una olla de barro por dos días consecutivos, el que para sorpresa de todos se había fermentado y transformado en una bebida, que posteriormente sería conocida con el nombre de *octli*.

Xóchitl al ver tal cosa se desanima, pero *Papatzin*, su padre, consigue convencerla nuevamente de llevarle a su rey dicha bebida, que tanto el soberano como la doncella disfrutaron en un ritual, que finalizaría con la unión de ambos en matrimonio.

Tiempo después, el rey *Tecpancaltzin* toma la determinación de no gobernar más, lo cual orilló a que *Xóchitl*, su mujer-sacerdotisa, levantara con inteligencia y valentía un gran imperio, en el que se da inicio al sembradío de millones de magueyes ubicados donde años más tarde, sería construida la majestuosa Ciudad de *Tenochtitlán*.

Desde ese acontecimiento el pulque fue considerado una bebida sagrada.

³⁷ Para hacer más rápido el proceso de fermentación natural, como en el caso del aguamiel, los pobladores de la meseta central hacían uso de una hierba denominada *ocpatli*; por su parte los mayas para este fin, utilizaban la corteza del árbol *balché*.

La segunda leyenda -con ligeras modificaciones con respecto a la anterior-, nos cuenta que el noble *Papatzin* encontró en los jardines de su hogar ciertos roedores que comían de una planta de maguey, los que al llegar al corazón de la misma descubren un líquido al parecer de muy buen sabor. *Papatzin* al ver esto, decide probar por vez primera el aguamiel, agradándole tanto su sabor que, sin pensarlo dos veces, manda a su hija *Xóchitl* con una olla llena del preciado líquido como obsequio de su rey *Tecpancaltzin*, quien después de beberlo queda tan enamorado de la joven como ella lo estaba de él.

Papatzin, después de darse cuenta de la debilidad de su rey, no pierde la oportunidad de seguir enviando a su hija con jicaras de aguamiel y pulque, hasta que ésta finalmente logra conquistarlo.

Poco tiempo después, *Xóchitl* es desposada por el monarca, teniendo ambos un hijo de nombre *Meconetzin*, que quiere decir "hijo del maguey". Este se convierte en el heredero del trono de su padre, pero lamentablemente su adicción a la bebida (*octli*) le impide gobernar con sapiencia, originando junto con su embriaguez la perdición total de su pueblo.

El pulque fue la bebida más popular de nuestros ancestros, quienes con gran habilidad la obtenían mediante el siguiente procedimiento: el aguamiel se dejaba destilar en la misma penca de maguey cortada en forma de olla o cántaro, proceso que podía llevarles de dos a tres meses realizarlo, dependiendo del tamaño de la penca. Los indígenas acudían tres veces al día, para recoger el aguamiel o licor emanado del maguey, lo cual se efectuaba succionando dicho líquido con la ayuda de una caña o de una calabaza seca y alargada, llamada *acocotli*. Finalmente, el líquido se ponía a cocer obteniendo así el pulque, bebida nutritiva y sabrosa.

Sin embargo, el líquido no debía dejarse por mucho tiempo en la lumbre, pues de lo contrario, éste se espesaría hasta convertirse en un producto muy similar al azúcar.

Durante el siglo XVI, los indígenas obtenían del maguey distintos tipos de bebidas:

"el *tizaoclli* o vino blanco era bebida de señores; por el contrario, el *teococlli* o pulque divino estaba reservado a los cautivos que iban a morir sacrificados; el *uitztlí* era un vino hecho con las primicias del aguamiel y el *tlacámell* se bebía con chile y pepitas de calabaza."³⁸

Para los aztecas el pulque fue una bebida ritual y primordial dentro de su religión, por lo que para su consumo debía servirse en *xomas* o *xícaras* (jícaras). Los indígenas pertenecientes a esta civilización acostumbraban beberlo en rituales celebrados en honor de los dioses de la bebida y la embriaguez, llamados *Centzon Totochtin*, y de la diosa del maguey, conocida como *Mayahuel* o diosa matrona de los cuatrocientos pechos, con los que daba leche a sus hijos, entre los que se encontraba *Ome Tochtli* o dios del pulque.

Además, en la antigüedad solía celebrarse cada cuatro años una fiesta en honor del dios del fuego, *Xiuhtecutli*, en la que todos, sin excepción alguna, podían beber pulque moderadamente.

Asimismo, es importante mencionar que el pulque además de beberse, era utilizado como ofrenda a los dioses en distintas ceremonias.

En el capítulo anterior, se habló un poco acerca de las restricciones que se tenían para el consumo de una bebida tan embriagante como el pulque.

Una de las leyendas que puede explicar esta actitud ante el hecho de embriagarse con esta bebida, es la de *Quetzalcóatl*. Este rey al encontrarse sumamente preocupado por la gran inestabilidad social y política que vivía su reino, le es ofrecido por su sacerdote y ministro, *Tezcatlipoca*, un vaso de cierta bebida que, según él, le resolvería al instante todos sus problemas e inquietudes. *Quetzalcóatl* sin dudarlo bebió del pulque, dándose cuenta demasiado tarde que había sido un grave error. En primera, por beber en día de ritual, y en segunda, por llegar a la embriaguez.

Quetzalcóatl al ver que no era digno para gobernar, se marcha tristemente hacia al oriente, dejando por el momento a su pueblo totalmente solo, pensando regresar una vez que remediara su grave falta y que se recuperara por completo, para así ser nuevamente el maestro y guía que antes era.

³⁸ González de la Vara, Fernán. "Epoca Prehispánica" en *La Cocina Mexicana a través de los Siglos*. Pág. 61.

Otra leyenda indígena es la de *Tlalchinotzin*, gran señor de *Cuautitlán*, quien para obtener el pulque que solía beber diariamente, decide como última y única opción, vender todos sus bienes, sin darse cuenta de la pobreza y abandono que le esperaba.

Leyendas como estas, les enseñaron a los antiguos mexicanos a tenerle mucho respeto al pulque, determinando el tiempo, el lugar y la persona que podía beberlo, pero sobre todo, tratando de mantener un consumo moderado, ya que incluso la embriaguez se consideraba un acto ritual.

Desde el siglo XVI, los indígenas tenían a su alcance pulques finos y corrientes, lo cual dependía de la planta de origen y no de su preparación.

El pulque, fino o corriente, era transportado a las casas de almacén y al mercado por los *Tlachiqueros*, quienes con gran esfuerzo, pero sin desistir jamás, lo llevaban a ouestas en gigantescas tinajas de barro³⁹.

Con el tiempo los indígenas fueron elaborando otras bebidas hechas con pulque como el colonche, aderezado con frutas diversas y jugo de tuna; los pulques curados, siendo los más comunes el *copaloclli*, hecho con la semilla roja de pirú; el de cacahuate; el de tuna; el de piña; etc.

Por desgracia, el pulque al estar en constante proceso de fermentación, no podía guardarse por mucho tiempo, situación que al ser inevitable, entristecía a los indígenas que eran afectos de las bebidas embriagantes, pero por otro lado, era el consuelo de aquellos que aborrecían a los borrachos, aunque éstos de una u otra manera nunca perdían el vicio. Antiguamente se pensaba que los que se embriagaban lo hacían porque los dioses del pulque se habían adueñado de su cuerpo, situación que determinaba a su vez que éstos actuaran según la naturaleza del dios que tenían dentro.

No obstante, los indígenas también consideraban que era bueno beber pulque de vez en cuando, ya que por sus múltiples propiedades ayudaba a la buena digestión, a contrarrestar la diarrea, era excelente para el histérico y, sobre todo, aliviaba la pesadez estomacal después de haber ingerido platillos muy

³⁹En la antigüedad, se les llamaba *Tlachiqueros* a los proveedores de pulque.

condimentados, picantes o grasosos, siendo los dos primeros los más representativos dentro de la alimentación indígena.

El pulque, era además una bebida muy nutritiva, lo cual fue totalmente desconocido durante el siglo XVI.

Los antiguos mexicanos sabían perfectamente, que si antes de cuatro días no bebían todo su pulque, éste comenzaba a agriarse para dar lugar al vinagre, producto que también fue de gran utilidad dentro de la alimentación indígena. Para su elaboración, se le añadía al pulque, tequesquite y un poco de agua.

Al ver que el maguey no sólo les ofrecía aguamiel y sus derivados, los indígenas se dieron a la tarea de descubrir y explotar al máximo todos los beneficios que éste les brindaba y que muy pronto comenzaron a formar parte de su vida diaria.

De las pencas largas y secas del maguey obtenían entre otras cosas: agujas, papel, fibra, abono para sus cultivos, leña para prender fuego y lejía (especie de jabón) para lavar, ésta última, provenía de las cenizas que quedaban en el fogón.

Con la fibra de dicha planta fabricaban: hilos, sarapes, tapetes, mecates, cortinas, cobijas, mantas, ayates, morrales, etc.

Con las pencas tiernas envolvían la carne preparada en el horno subterráneo, y con la cutícula blanquecina, suave y apergaminada de las mismas, elaboraban algunos alimentos cocinados al vapor, como los *mixiofes* indígenas. Estos, fueron muy comunes en la zona centro de nuestro país, y normalmente iban preparados con carne de venado, liebre o conejo.

De los tallos, se obtenían tejas y platos, las puntas eran utilizadas como clavos y arfileres, con los que los sacerdotes en sus ceremonias se perforaban las orejas o se abrían el pecho y los brazos, en honor a sus deidades.

Asimismo, la mujer mexicana de la antigüedad, aprendió a preparar el *mezcal*, producto obtenido del cogollo de una planta de la misma familia que el maguey, sólo que más pequeña.

Por si fuera poco, los antiguos indios mexicanos lograron enriquecer aún más su alimentación con algunos insectos, que cuidadosamente sacaban de la

piña del maguey, así como las larvas de la palomilla de la planta. De estas últimas, Fray Toribio de Motolinía en su libro Historia de los Indios de la Nueva España escribió las siguientes líneas:

"En este *mell* o maguey, hacia la raíz, se crían unos gusanos blanquecinos tan gruesos como el cañón de una avutarda y tan largos como medio dedo, los cuales tostados y con sal, son muy buenos de comer; los he comido yo muchas veces en días de ayuno, a falta de peces".

Los huevos del *meoculi* (gusano blanco de maguey), eran depositados por una mariposa en las pencas del maguey "pulquero". Al crecer las larvas, poco a poco se iban adentrando hasta el corazón de la planta, para de esta forma poder alimentarse de la misma.

Los indígenas para capturarlos, primero debían buscar los agujeros por donde se habían introducido y luego, se dedicaban a escarbar con cuidado de no aplastar ningún gusano. Una vez en sus manos los guardaban en *mixiotes*, formando así varias bolsitas. Para comérselos, ponían los *mixiotes* entre ceniza caliente o sobre las brasas, o bien, los gusanos se tostaban directamente en el comal hasta que quedaran doraditos y bien crujientes.

Otros gusanos que habitaban esta planta y que los indígenas no tardaron en incorporar a su alimentación, fueron los gusanos rosados o *chimicuiles*. Para su preparación, se ponían sobre el comal y una vez que adquirían un color doradito se molían en el molcajete junto con chiles y tomates, pudiendo así disfrutarlos en *totillas* recién hechas.

Pero además de insectos, esta planta les ofrecía sus flores, mismas que eran delicadamente preparadas por las antiguas indias mexicanas de distintas maneras.

Por todas estas cualidades, los indígenas mexicanos del siglo XVI consideraban al *mell* una planta sagrada. Esta, no sólo los alimentaba, aliviaba, vestía, calzaba, sino que también los embriagaba, brindándoles así un mayor acercamiento con sus dioses.

2.5. NOPAL

Los cactus son plantas con tallo grueso y bordes en forma de verrugas y costillas; sus flores efímeras, son de gran tamaño y sumamente vistosas; y finalmente, su fruto, comestible y de muy buen sabor es como una baya, dentro de la que crecen numerosas semillas. Antiguamente, estas plantas lograban sobrevivir en lugares áridos y desérticos, por su inigualable capacidad de almacenamiento de agua, aunque también pudieron ser cultivadas en otro tipo de terrenos.

Entre los cactus más comunes del siglo XVI, se pueden mencionar: el nopal, las biznagas, los órganos, el peyote, la yuca o izote, la pitahaya, entre otros.

Al ser el nopal una de las plantas más significativas de nuestro país desde la antigüedad, se mencionarán a continuación cada una de sus cualidades, sobre todo, las que han estado estrechamente relacionadas con la alimentación.

La planta del nopal (*nopalli*), es rastrera y crece en zonas desérticas. Sus hojas carnosas y comestibles, están cubiertas de espinas; sus pencas o tallos verdes, crecen durante un lapso de cinco a diez años; así mismo, el fruto (tuna) y las flores, son muy coloridas y vistosas. Estas últimas, cuentan con la particularidad de abrir al ponerse el sol.

El nopal es originario de América, y sus diversas especies pueden ser cultivadas o crecer de forma silvestre, obteniendo de éstas principalmente: las pencas tiernas y el fruto, antiguamente conocido como *teonochtli*, que quiere decir, "tuna divina".

"Hay unos árboles en esta tierra que se llaman *nopalli*, que quiere decir "tunal" o "árbol que lleva tunas". Es monstruoso este árbol. El tronco se compone de las hojas y las ramas que se hacen de las mismas hojas. Las hojas son anchas y gruesas. Tienen mucho zumo y son viscosas. Tienen espinas las mismas hojas. La fruta que en estos árboles se hace se llama tuna. Son de buen comer. Es fruta preciada (...) Las hojas de este árbol cómenlas crudas y cocidas."⁴⁰

⁴⁰ Sahagún, Fr. B. Historia General de las Cosas de Nueva España.

Según una leyenda mexicana, el pueblo elegido salió de las siete cuevas para iniciar su largo peregrinar, esperando que las profecías del dios "Colibri" fueran cumplidas.

"Y según la revelación questa noche me mostró, dice que deste coracón ha nacido un tunal encima desta piedra, tan lindo y coposo que encima del hace su morada una hermosa águila: este lugar nos manda que busquemos que hallado nos tengamos por dichosos y bien aventurados..."⁴¹

El nopal, pudo crecer gracias a que Copil, sobrino de Huitzilopochtli, pidió que le sacaran el corazón y lo dejaran entre los carrizales, lugar donde en 1325 se fundaría la Ciudad de Tenochtitlán, nombre que significa, "nopal sobre piedra".

Algunos investigadores afirman que esta cactácea y sus frutos pudieron haber sido cultivados y consumidos desde hace más de diez mil años. Asimismo, otros estudiosos en la materia aseguran que la antigüedad de la misma data aproximadamente de cinco mil años, antes de nuestra era. Sin embargo, de lo que sí se tiene certeza es que el nopal ha sido y será:

"alimento, símbolo, remedio, rezo de agua en la aridez, fruto que mantiene vivo al sol, color de corazón y fuego, presencia del sueño de un territorio y sus hombres..."⁴²

Los antiguos mexicanos, se dieron cuenta que el nopal -junto con el maíz, el maguey, el chile y una extensa variedad de plantas-, podía ser ampliamente cultivado en la mayor parte del país, lo que permitió el desarrollo de una estupenda actividad agrícola, misma que además de impulsar su economía, les proporcionaba un mosaico de símbolos y productos alimenticios. Sin embargo, no debemos olvidar que las regiones más propicias para el cultivo del nopal desde la antigüedad, han sido las zonas áridas.

⁴¹ Durán, Fray Diego. Historia de las Indias de la Nueva España e Islas de Tierra Firme. Citado por Velázquez, Ernesto. "El Nopal y su Historia" en La Cocina Mexicana a través de los Siglos. Pág. 13.

⁴² Velázquez, Ernesto. "El Nopal y su Historia". En La Cocina Mexicana a través de los Siglos. Pág. 16.

Durante el siglo XVI, el *nopalli* tenía una reproducción insuperable, pudiendo llevarse a cabo mediante el desprendimiento natural de sus hojas en la época de sequía, lo que permitía a su vez la formación de una pequeña raíz, o bien, por medio de la semilla que los pájaros, murciélagos o abejas diseminaban luego de haber comido de sus frutos. Fue así, como nuestros ancestros se percataron de la facilidad con que esta cactácea milagrosa se multiplicaba en cualquier terreno.

"Esta planta sobria no te acarreará fatigas, si quieres arraigarla en los campos. Toma las hojas desgajándolas del nopal lozano, espárcelas en extenso campo, y sea que haya caído en tierra fértil o pobre, o entre ásperos peñascales sedientes, rápidamente otros tantos renuevos producirán frutos con usura."⁴³

Los indígenas mesoamericanos, consiguieron explotar al máximo todos los beneficios que las cactáceas les ofrecían, sobre todo, el nopal y su fruto, la tuna. Esta planta divina, además de brindarles alimento servía como cerca en los campos de cultivo, pudiendo evitar así el terrible acecho de los roedores. Por otro lado, gracias al nopal se le dio un gran avance a la construcción de palacios y pirámides, ya que sus pencas se utilizaban como puentes, por los que se deslizaban libremente las piedras.

Del *nopalli* nada se desperdiciaba. Los antiguos indígenas mesoamericanos usaban sus tallos secos como leña, las rojizas flores que le brotaban como alimento y ornato, el fruto también los alimentaba y les quitaba la sed, entre otras cosas.

Además de todas estas cualidades, los distintos grupos mesoamericanos de la antigüedad, descubrieron en el nopal numerosas propiedades altamente curativas. Esta planta, por ejemplo, aliviaba quemaduras del cuerpo, restablecía huesos rotos, combatía la amigdalitis, la tuberculosis pulmonar, facilitaba el parto, aumentaba la calidad del alimento materno, etc.

Los antiguos médicos indígenas, recomendaban ampliamente el consumo de nopal por ser un poderoso analgésico, antiinflamatorio y antiespasmódico.

⁴³ Ibid. Pág. 21.

En cuanto a la alimentación antigua, las hojas carnosas del nopal solían ser asadas directamente en el fogón o cocidas en hornos subterráneos. La penca de esta planta del desierto, se cortaba y se cocía para poder elaborar con ésta múltiples guisados, rellenar tamales y tortillas, o simplemente para incorporarla en los caldos que se hacían con *tzilli* (chile).

Otro método para preparar la penca del nopal, consistía en rellenarla con salsas y carnes diversas, poniéndola luego a cocer en hornos cavados bajo tierra, obteniendo así un platillo, que además de tener buen sabor, era sumamente alimenticio.

"En fin de mayo(...) comienza a caminar para comer las tunas, que una fruta que en aquella tierra hay en abundancia, (...) van más de cuarenta leguas adelante hacia Pánuco a comerlas; las cuales tienen en tanto, que no las dexan por cosa del mundo."⁴⁴

Del nopal -como ya se ha dicho-, nace la tuna (*nochtli*), fruto poliforme, que puede ser ácido o dulce, jugoso o semiseco, estar cubierto de espinas o carecer totalmente de éstas. Asimismo, su suave carne crece acompañada de pequeñas semillas y sus vivos colores, van del rojo intenso al verde tenue, pasando por el blanco y el amarillo.

"Hay en la provincia mexicana, que yo sepa, siete especies de tunas: la primera, llamada *iztacnochtli* porque su fruto es blanco,... la segunda, que llaman *coznochtli* porque da fruto amarillo,... El *tlatonochtli* o tuna blanca tirando a bermejo,... El cuarto género, llamado *tlapalnochtli*, es decir escarlata,... El quinto, llamado *tzaponochtli* por su semejanza con el fruto que llaman los mexicanos *tzápoti*,... El *zacanochtli* o sea tuna herbácea o silvestre... mayor apenas que una nuez.... Hay también el *xoconochtli*, parecido en la forma al *zacanochtli*, pero de hojas y frutos ácidos, de donde toma el nombre.... Los frutos comidos con sus semillas a modo de alimento, detiene, según dicen, el flujo del vientre, sobre todo si proviene de calor. Proporcionan un alimento agradable y refrescante...."⁴⁵

⁴⁴ Fernández de Oviedo y Valdés, Gonzalo. *Historia General y Natural de las Indias*. Citado por Velázquez, Ernesto. "El Nopal y su Historia" en *La Cocina Mexicana a través de los Siglos*. Pág. 12.

⁴⁵ Hernández, Francisco. *Historia Natural de Nueva España*. Cap. CVI.

Durante el siglo XVI, los indígenas mesoamericanos incorporaron a su alimentación los distintos géneros de tuna, fruta que además de ser consumida fresca, era útil para la elaboración de numerosos platillos y salsas, como el caso particular de la tuna agria o *xoconochtili*.

La antigua mujer mexicana, con la miel proveniente de la tuna fabricaba una bebida, que en la actualidad, es conocida con el nombre de "colonche". Además, los indígenas con su gran entrega a la investigación logran descubrirle a esta fruta múltiples y significativas cualidades dentro de la farmacopea antigua.

Por otro lado, en la planta del nopal fue encontrado el criadero de un pequeño insecto parásito, denominado "grana del carmin" o "grana cochinilla", del que se obtenía un colorante.

El cultivo y la utilización de este insecto en nuestro país pudo haberse iniciado durante el periodo tolteca, en el siglo X de nuestra era. Posteriormente, en casi todas las culturas mesoamericanas se comenzó a hacer uso del mismo, para teñir de rojo textiles y plumas, decorar el interior de palacios y templos, en códices y pinturas, así como en la medicina.

Con este colorante, la antigua mujer mexicana solía pintarse adornos en su cuerpo, y algunas incluso hasta teñían ciertos alimentos, como tamales y tortillas.

La grana cochinilla, fue de lo máspreciado que el nopal pudo ofrecerles a los indios mexicanos de la antigüedad, quienes además de comerciar con este pequeño insecto en los distintos mercados, lo llevaban como tributo al emperador azteca. Tal era el caso de los mixtecos, habitantes de la región más importante en cuanto a la producción de nopal en la antigüedad.

Por último, cabe señalar que esta cactácea ha sido la morada de un gusano blanco, cuyos huevecillos son depositados por una mariposa. Las larvas al crecer, se van introduciendo en las pencas, de las que muy pronto comenzarán a alimentarse. Estos gusanos expulsan su excremento por el orificio que dejaron al entrar, formando así pequeños montoncitos, que indudablemente, actúan como delatores de su existencia.

Los antiguos indígenas mesoamericanos, una vez que los capturaban cuidadosamente los ponían a tostar en el *comalli*, pudiendo así disfrutar de su sabor, siendo éste muy similar al de la papa.



CAPITULO III. LA NATURALEZA: TODO
UN ARTE EN LA ALIMENTACION.

3. LA NATURALEZA: TODO UN ARTE EN LA ALIMENTACION.

Los numerosos pueblos mesoamericanos lograron aprovechar todo lo que tenían a su alrededor, mejorándolo e incrementándolo considerablemente. Estos, tuvieron la fortuna de tener a su alcance diversos productos naturales provenientes de la agricultura, la caza, la pesca y la recolección, que —como ya se ha dicho— fueron los principales responsables de la supervivencia humana, así como del desarrollo económico, social, cultural y gastronómico de la antigüedad.

En este capítulo, se hablará de algunos productos pertenecientes al reino vegetal, animal y mineral, que a pesar de haber tenido una amplia participación en la economía, la cultura, la comunicación, la medicina, la religión y, sobre todo, en la alimentación antigua, no fueron tan significativos y trascendentes como el maíz, el cacao, el chile, el maguey y el nopal —mismos que por las características que ya se han mencionado, continúan siendo sumamente apreciados e indispensables hoy en día—, pero que aún así fueron de gran utilidad en la antigüedad.

3.1. REINO VEGETAL

Durante el siglo XVI, los indígenas mesoamericanos, contaban con una alimentación esencialmente vegetariana, misma que además de ser sumamente balanceada, era complementada —por quienes contaban con los recursos para esto— con distintos productos de origen animal y mineral.

Muchos de los vegetales que eran llevados a los hogares, palacios y mercados eran cultivados; sin embargo, el mayor número de especies vegetales crecían en estado silvestre.

Los primeros indígenas que se establecieron en el valle de *Anáhuac*, iniciaron favorablemente el cultivo de maíz, frijol, tomate, chile y calabaza, productos que poco a poco logran ser domesticados. Con el paso de los años, se fue ampliando y mejorando aún más el cultivo de otras especies vegetales que, al igual que las anteriores, logran incorporarse rápidamente a las distintas actividades relacionadas al comercio, así como a la alimentación indígena.

De esta forma, surgen las grandes civilizaciones antiguas, las cuales comienzan a manifestar un crecimiento y desarrollo constantes, lo que genera a su vez un engrandecimiento considerable en la población, y a partir de esto, una demanda excesiva de productos alimenticios.

Los habitantes de la meseta central al darse cuenta de la falta de tierras cultivables, situación que les impedía mantener y mejorar su alimentación, comienzan a aplicar sus conocimientos agrícolas, consiguiendo desarrollar finalmente un sistema de cultivo denominado chinampa, nombre que viene del náhuatl *chinamilli*, es decir, "seto o cerca de cañas".

Las chinampas, de ciclos normalmente largos, eran terrenos rectangulares que se mantenían gracias a la infiltración de la humedad proveniente de los distintos canales. Estas pequeñas parcelas eran fabricadas en áreas poco profundas y lodosas, ubicadas en las orillas de las casas y/o de los poblados, siendo restituidas y abonadas con la vegetación acuática sacada del fondo de los lagos, con estiércol de murciélago, e incluso con desechos humanos.

Por su parte, los antiguos mayas contaban también con sus propios huertos, siendo éstos menos sofisticados que las chinampas de los aztecas, pero que aún así fueron sumamente exitosos para el cultivo de numerosas plantas y árboles frutales. De hecho, en este tipo de sembradíos los mayas obtenían una gran cantidad de productos vegetales, mismos que podían ser consumidos a lo largo del año.

Volviendo al ingenioso sistema de chinampas, éste permitió incrementar los sembradíos de legumbres, hortalizas y de ciertas plantas y hierbas silvestres, dando como resultado un aumento sostenido en la economía.

En estos setos o "huertos flotantes" se cultivaba básicamente: chile, maíz, calabaza, tomate, jitomate; y en menor cantidad: quelites, chilacayote, frijol enredador, amaranto, flores comestibles y de ornato, chayote y diversas hierbas de olor.

Poco a poco, los aztecas van construyendo más chinampas, para que junto con la agricultura, la caza, la pesca, la recolección, así como con el intercambio (trueque) de productos provenientes de los pueblos lacustres y de los que tentativamente eran ofrecidos como tributo por éstos y otros pueblos lejanos, se lograran cubrir por completo las necesidades básicas de la población.

Las grandes civilizaciones mesoamericanas fueron altamente agrícolas, por lo que se dedicaban casi por completo a sus cultivos, milpas, huertos, y a todo lo relacionado con el clima, el tiempo, las estaciones y, desde luego, con el reino vegetal.

Los indígenas que habitaron el México del siglo XVI, tuvieron a su alcance una gran variedad de plantas y árboles, de los que aprovecharon ilimitadamente, pero sin excesos, sus hojas, flores, mieles, jugos, semillas, raíces, tallos, troncos, aceites, retoños, resinas y frutos.

Como se ha dicho en los capítulos anteriores, la mayoría de las plantas que los indígenas recolectaban o cultivaban, además de alimentarlos y brindarles enormes beneficios a la economía, la comunicación (terrenal y divina) y la cultura, fueron útiles en la construcción, en la fabricación de utensilios diversos, así como en la farmacopea antigua.

Después de miles de años de una constante y cuidadosa observación, los *titici* (antiguos médicos indígenas) logran descubrir las propiedades medicinales de más de tres mil plantas diferentes. Por dicha razón, éstos les recomendaban a las mujeres, tener siempre en las cocinas de sus hogares una gran variedad de las mismas, con el fin de alimentar y mantener saludable a su familia.

Dentro de la medicina indígena del siglo XVI, aparecen algunos productos vegetales como: chile, nopal, zumo de maguey, jugo de miltomate (fruto blanco y pequeño, proveniente de una planta similar al tomate), hueso molido de aguacate, raíces o cortezas de ciertas plantas previamente molidas, etc.

Por otro lado, en la antigüedad también se tenían al alcance plantas alucinógenas, cuyo consumo a pesar de haber sido relativamente inferior al de las anteriores, fue muy importante por su presencia dentro de la vida ritual. En el grupo de las plantas y productos alucinógenos se pueden mencionar: el peyote y algunas especies de hongos.

Finalmente, aparece el grupo de las plantas venenosas, mismas que —así como sucedió con los otros grupos— fueron intensamente estudiadas y analizadas, con el fin de identificarlas y evitar así su consumo.

Asimismo, durante el siglo XVI se tenía al alcance una gran cantidad de flores, hierbas, frutos y vegetales, siendo los más característicos: calabaza, frijol, amaranto, guayaba, tejocote, chía, papa, piña, tuna, zapote aguacate, quilitos, jitomate, capulín, chilacayote, chayote, tomate, jícama, papaya, guanábana, malva, *huauzontle*, camote, quintoniles, mamey, hierba santa o acuyo, pitahaya, una especie de plátano muy pequeño, achiote, vainilla, ciruela silvestre, nanche, epazote, *xoconostle*, cacahuete, ejote, chinchayote, *xocoxóchill* o pimienta de Tabasco, flor de izote o yuca, flor de calabaza, huilacoche, chirimoya, coco, hongos, algas, etc.

En realidad, los antiguos pueblos mesoamericanos con éstos y muchos otros productos vegetales, como los que se mencionan en el capítulo anterior, consiguieron entre otras cosas, mejorar y enriquecer notablemente su alimentación.

3.1.1. FRUTOS Y SEMILLAS

CALABAZA.- Planta de origen americano, conocida antiguamente con el nombre de "ayotera". Crecía cada año trepándose por las paredes o arrastrándose por el suelo, aunque los antiguos indígenas mesoamericanos, se dieron cuenta de que su mejor habitat se encontraba entre las milpas.

De esta planta se desprendían distintas especies, todas ellas con frutos carnosos y comestibles, que iban acompañados de grandes hojas y de un tallo velludo.

El fruto, del mismo nombre que la planta -proveniente del náhuatl *ayoff-*, una vez cultivado alcanzaba grandes dimensiones.

La única diferencia entre la calabaza silvestre y la calabaza cultivada era el tamaño, siendo desde luego mucho mayor el de la segunda, lo que obligó a los indígenas a buscar las condiciones más óptimas para su mejoramiento.

La calabaza logró destacar entre los productos vegetales de mayor consumo en el siglo XVI. De esta planta, los indígenas comían sus tallos, frutos, flores, guías y semillas⁴⁶. Estas últimas ya maduras, se ponían a tostar en el comal para así poder elaborar ricos dulces, o simplemente darles una mejor consistencia a algunos platillos.

En un principio, a la calabaza se le buscó por su gran utilidad como recipiente, después por sus semillas y, finalmente, por su sabor.

Los frutos en sus distintos colores, tamaños y formas, podían comerse tiernos o maduros. De hecho, los indígenas los dejaban secar, con el fin de poderlos conservar por más tiempo. Antiguamente, las mujeres mexicanas solían preparar con calabaza, desde un platillo muy sofisticado -similar al actual "pipián"-, hasta un "sencillo" dulce.

La flor de calabaza o *ayoxochquilitl*, era comestible una vez que se le había quitado el hollejo de encima. Las antiguas mexicanas preparaban frecuentemente una sopa hecha con flor de calabaza, granos de elote, quelites, rajas de chile "poblano" y epazote picado. Con esta flor también solían rellenarse tortillas y tamales.

Algunas especies de calabaza, no sólo formaron parte de la alimentación indígena, ya que además lograron aparecer dentro de la medicina antigua. Tal era

⁴⁶ Con las semillas de la calabaza y del chilacayote, los indígenas preparaban una gran variedad de salsas y moles, con los que solían bañar la carne de algunos animales, tamales, etc. Las semillas tostadas con todo y su cáscara se vendían en los tianguis de la meseta central, dentro de una bola de masa de maíz con sal. Los mayas en cambio, con las semillas de la calabaza obtenían una pasta denominada *sikil*, con la que preparaban los *tutiles* (especie de pan de tortillas), el *sikil sá*, que era una bebida refrescante y muchas cosas más.

el caso del chilacayote -del náhutal *tzilacacoyoli*, que significa "calabaza blanca"-, fruto que era verdaderamente eficaz para combatir la fiebre.

También, entre los platillos de mayor sofisticación durante el siglo XVI se encontraba uno muy similar al actual "pipián rojo", elaborado con chilacayote, chile ancho y carne, preferentemente la de pato. Otro platillo que se elaboraba comúnmente, llevaba guías de calabaza, calabacitas tiernas, granos de elote, gusanos de maguey y chile *chipocotli*.

A los antiguos indígenas mesoamericanos no les gustaba desperdiciar nada, por lo que solían incluir en su alimentación hasta las extremidades de las ramas de la calabaza, previamente cocidas. Por otro lado, con las grandes hojas de la planta se cubrían algunos alimentos cocinados al vapor, los que podían disfrutarse con todo y su envoltura.

AMARANTO.- Planta vivaz de tallo carnoso, con varias espigas que cuelgan y frutos, en forma de cápsulas que llevan en su interior muchas semillas oscuras. Estas pequeñas semillas, recibieron el mismo nombre de la planta, proveniente del náhuatl *huautli* o *huauhtli*.

Nuestros antecesores indígenas supieron aprovechar del amaranto: sus hojas, semillas, brotes, tallo y, hasta sus flores.

El *huauhtli* (amaranto) a pesar de requerir cuidados intensivos, logró ser ampliamente cultivado, en la región localizada al centro del país.

Los antiguos indígenas se comían la parte blanda y tierna de la planta, como verdura. También se alimentaban de sus brotes o hierbas, denominadas *huauhquilitl*, mismas que se disfrutaban cocidas; así como de sus microscópicas semillas, una vez que éstas habían madurado.

El amaranto fue uno de los productos alimenticios de mayor consumo y aprecio en la antigüedad. Además, se le consideró uno de los principales tributos a la gran *Tenochtitlán*, lugar en el que tuvo una amplia participación en cuestiones alimenticias.

Antiguamente, la forma más común para preparar el amaranto era el *tzoalli* (Véase primer capítulo, pág.25). Sin embargo, a los indígenas también les gustaba

comerse este grano tostado y mezclado con mieles diversas, incluyendo la de magüey, maíz o con la miel de la hormiga mielera.

Con este grano previamente tostado y molido se obtenía una harina, con la que se fabricaban los denominados *huauquil tamalli*, tamales que solían ser consumidos durante el mes *izcalli*, en una ceremonia dedicada al dios del fuego. Asimismo, con esta harina se elaboraba también *atolli* (atole) y muchas otras creaciones culinarias.

Por si esto fuera poco, con maíz molido y hojas de amaranto las antiguas cocineras indígenas, elaboraban unas tortillas de gran consumo en la antigüedad, denominadas *quillaxcalli*.

FRIJOL (AYOCOTL).- Esta planta ha sido cultivada desde hace unos siete mil años aproximadamente. Los primeros grupos indígenas que se establecieron en lo que hoy es la Ciudad de México, comienzan a sembrar frijol obteniendo de inmediato resultados sumamente satisfactorios.

El frijol, llegó a convertirse en la legumbre de mayor consumo en el siglo XVI, y sus especies, fueron mucho más numerosas que las del mismo maíz. Cada especie, pudo adaptarse a climas totalmente diferentes entre sí, logrando de esta forma una elevada producción y distribución en la antigüedad. Sin embargo, cabe señalar que no todas las especies pudieron ser cultivadas⁴⁷.

Esta legumbre, contaba con una gran variedad de sabores, colores y texturas, que logran ser esenciales dentro de la antigua tradición culinaria.

Antiguamente, la planta del frijol se comía desde la raíz, hasta los frutos tiernos y maduros, pasando por las flores. Asimismo, los indígenas obtenían de ésta unas vainas tiernas llamadas ejotes, del náhuatl *etl* y *xotl*: *exotl*, es decir, "frijol verde".

Los frutos tiernos del frijol se comían con todo y su vaina (*exotl*), mientras que los mismos frutos ya maduros -y una vez cocidos en agua con sal de tequesquite y epazote-, se comían como verdura, preparados en caldos y sopas,

⁴⁷ Hoy en día, se sabe de la existencia de ciento ochenta especies distintas aproximadamente, de las que ciento veintiséis son originarias de América, y de éstas setenta son procedentes de nuestro país.

como relleno de tacos y tamales, etc. Por otro lado, las antiguas mexicanas tostaban y molían frijol, con el fin de obtener una especie de harina, siendo ésta sumamente útil en la gastronomía indígena.

Asimismo, al mezclar frijol, amaranto y maíz, pudo crearse un platillo sumamente alimenticio, que incluso era el equivalente de un trozo de carne.

El frijol, también fue utilizado por los antiguos mexicanos como tributo y moneda, pudiendo pagar con éste las aguas y tierras ocupadas.

AGUACATE (AHUACATL).- Fue uno de los frutos de mayor aprecio en el siglo XVI. Este fruto ovoide proveniente de un árbol alto y esbelto lleva en su interior una pulpa suave, untuosa, y de un sabor casi neutro, pero realmente agradable al paladar.

Antiguamente, el *ahuacatl* era consumido solo, embarrado en una tortilla recién echada en el *comalli*, o como acompañante de diversos platillos, especialmente los que llevaban carne. Asimismo, este noble fruto junto con otros ingredientes, dio lugar al auténtico *ahuacamolli* (guacamole). Esta salsa, desde el siglo XVI, era preparada de distintas maneras, siendo la más común aquella que llevaba chile verde, jitomate, sal y, desde luego, aguacate.

Las hojas del aguacate también fueron útiles, como condimento, aromatizante o para envolver pequeñas viandas.

Además de todo lo anterior, los antiguos indígenas mexicanos obtenían del aguacate unos pequeños insectos parásitos, con los que también se alimentaban.

TOMATE.- Este fruto ha sido muy codiciado desde el México Antiguo. De éste, se desprendían diversas especies como: *xictómatl*, *tómatl*, *xaltómatl*, *coyotómatl*, *coztómatl*, etc; siendo las dos primeras fundamentales.

El jitomate o *xictómatl*, fruto globoso de color rojo y piel lustrosa, es de origen peruano, pero los antiguos indígenas mexicanos lo cultivaban desde antes del siglo XVI. Su nombre viene del náhuatl *xictómatl*, *xictli*-ombigo y *tómatl*-tomate, es decir, "tomate con ombigo".

Antiguamente, el jitomate como condimento o base, fue de gran utilidad en la elaboración de caldos, sopas, salsas y múltiples platillos, como los que llevaban carne de pescado, venado, grulla, perdiz, chichicuilete, liebre, camarón, etc. Asimismo, con jitomate y otros ingredientes, se dio lugar a la elaboración de un jugo cien por ciento refrescante.

Por otro lado, la antigua mujer mexicana al mezclar jitomate con la pepita de la calabaza o con chile, pudo crear un platillo sumamente alimenticio.

El tomate verde o *tómatl*, nombre que significa fruto: *to-matl*, nace de una planta con tallos largos, frágiles y portadores de muchas ramas. Sus hojas son medianas, desiguales, y sus flores, amarillas.

Este fruto jugoso, de olor y sabor característicos, era utilizado en la elaboración de múltiples platillos y, sobre todo, de diversas salsas, mismas que lograron tener una gran presencia en la alimentación indígena del siglo XVI.

En realidad, las distintas especies de este producto vegetal, les dieron a las antiguas mexicanas la oportunidad de ampliar enormemente su tradición culinaria, haciendo que ésta fuera mucho más sofisticada, genuina e inigualable.

3.1.2. HONGOS Y ALGAS

HONGOS.- En la antigüedad, existieron varias especies de hongos. Por desgracia, muchos de éstos no eran comestibles, llegando incluso a ser venenosos, pero afortunadamente el número de los mismos ha sido siempre menor al de las especies comestibles.

En el siglo XVI, a los hongos comestibles se les llamó en náhuatl: *nanacame* -plural- y *nanácatl* -singular-. Este último término, designaba la característica consistencia de los hongos y el olor a carne desprendido al momento de ponerlos frescos en el *comalli*, y es que *nanácatl* en la antigüedad era considerado el plural de *nácatl*, que significa "carne".

Entre los hongos comestibles o silvícolas podemos mencionar: los que se crían en la corteza de los árboles, *cuahnanacame* u hongos de árbol (*cuáhuitl*);

hongos del bosque (*cuauhtla*) o *cuauhtlananacame*; hongos de la basura (*tlazolli*) o *tlazolnanacame*; y por último, los hongos de pradera (*zácatl*, zacate) o *zacananacame*.

Otro de los hongos comestibles incluido en la antigua alimentación del mexicano era el *cuilacochin* o huilacoche, que quiere decir "desecho". Este hongo crecía en la mazorca tierna del maíz, siendo uno de los de mayor consumo, principalmente entre los gobernantes aztecas del siglo XVI, quienes lo disfrutaban preparado de múltiples formas.

Con chile y hongos comestibles, las antiguas indias mexicanas solían preparar un platillo conocido como *nanacamolli*, nombre proveniente de *molli*-salsa y *nanácatl*-hongo, es decir, "guiso o salsa de hongos".

Antiguamente se pensaba que los hongos antes de consumirse, debían cocerse o tostarse, pues de lo contrario podían llegar a ser tóxicos.

Entre los hongos venenosos pertenecientes al siglo XVI se encontraba el hongo mortífero, *micoani* o *micoani nanácatl*. Los indígenas trataban de mantenerlo siempre ubicado, para que nunca se llegara a consumir por error. No obstante, si esto llegaba a suceder, los antiguos indígenas con sus admirables conocimientos, habían logrado elaborar un remedio eficaz contra el envenenamiento, conocido como *axe*.

En la antigüedad también se tenían al alcance hongos alucinógenos, de los que sobresalen: el hongo de peñasco (*tepéxiltl*) o *tepexinanácatl*; el hongo embriagante (*teyuinti*) o de la región de los *mazaua*, *teyuinti nanácatl* o *mázauacan nanácatl*; hongo que emborracha o *xochinanácatl*, es decir, "hongo color de flor o como flor"; hongo del desierto (*ixtlahuaca*) o *ixtlauacan nanácatl*.

Los hongos alucinógenos de mayor consumo en el siglo XVI, eran los *teonanácatl*, conocidos también como "sustento de los dioses". Estos hongos se criaban debajo del heno, en los campos. Antiguamente los indígenas los consumían en pequeñas cantidades, por su mal sabor y por ser embriagantes, lo que a su vez les hacía ver visiones, llevándolos además a la lujuria. Los *teonanácatl* eran consumidos casi excepcionalmente por sacerdotes y altos jerarcas, a lo largo de diversos ritos y ceremonias celebradas en honor a sus

deidades. Estos pequeños hongos además de ser alucinógenos, contenían diversas cualidades medicinales, que fueron eficaces contra la gota y las calenturas, principalmente.

ALGAS.- Los antiguos indígenas del valle de *Anáhuac*, sobre todo los plebeyos, incluían en su alimentación cotidiana algas, conocidas con el nombre de *Tecuítalo* o *tecuítlatl*, es decir, "excremento de piedra"⁴⁸.

Estas algas microscópicas de color verde azulado, provenían del fondo del gran lago del valle de México, mismas que al madurar flotaban, facilitándole así al indígena su recolección. Una vez que se ponían a secar bajo el sol, eran preparadas en forma de tortas pequeñas, las cuales debían mantenerse también expuestas al sol, para que al secarse completamente pudieran ser almacenadas casi por un año.

Ese abundante y noble vegetal se utilizaba —entre otras cosas— para condimentar los dorados y crujientes gusanos de maguey, además de servir como tributo.

"Con redes de malla muy menuda barren en cierto tiempo del año una cosa molida que se cría sobre el agua de las lagunas de México y se cuaja, que ni es hierba ni es tierra, sino como cieno. Hay de ello mucho y cogen mucho y en eras, como quien hace sal, lo vacían y allí se cuaja y se seca. Hácenlo en tortas como ladrillos, y no sólo las venden en el mercado, más llévanlas también a otros fuera de la ciudad lejos.

Comen estos como nosotros el queso, y así tiene un saborcillo de sal, que con *chilmolli* es sabroso."⁴⁹

Antiguamente, los indígenas también se alimentaban de *amoxtle* o *amomoxtle* y de *acocollin* o "cocol de agua", especie de algas provenientes de las aguas estancadas. Las indígenas solían elaborar con ambos vegetales, chile seco, sal, epazote y masa de maíz una especie de tamal, que se ponía a cocer al vapor dentro de una hoja de maíz.

⁴⁸ Hoy en día, se sabe que el *tecuítlatl* es altamente nutritivo y medicinal.

⁴⁹ López de Gómara, Francisco. Citado en *La Presencia de la Comida Prehispánica*. Pág. 73.

3.1.3. FRUTAS

Durante el siglo XVI, en toda Mesoamérica existían árboles portadores de frutas de diversos tamaños, colores, aromas y sabores. Inicialmente estos árboles sólo podían crecer de forma silvestre, hasta que después de muchos intentos logran ser exitosamente cultivados en las chinampas, en los campos y en los criaderos silvestres. Sin embargo, algunas especies se desarrollaban mucho mejor en su estado natural.

Dentro de la civilización azteca, las frutas eran divididas en dos grandes grupos: aquellas que llevaban el nombre genérico de *tzápotl*, con pulpa suave y abundante, de un sabor dulce y cautivante, pudiendo ser además redondas u ovaladas; y por otro lado, a las que se les anteponía el sufijo *xoco*, por ser pequeñas y ácidas.

En el primer grupo se encontraba: el mamey o *tecotzápotl*, el zapote blanco o *cochitzápotl*, la guanábana o *etzápotl*, el chicozapote o *xicotzápotl*, entre otras.

Mientras que en el segundo grupo quedaban ubicadas: el nanche o *atoyaxócoll*, la ciruela de hueso grande y el tejocote, ambos denominados como *mazaxócoll*, la zarzamora silvestre y el capulín, conocidos con el nombre de *amacapollín*, etc.

ZAPOTE.- Arbol mexicano de gran altura que, desde la antigüedad, crece en tierra caliente y húmeda⁵⁰. Su tronco es grueso y recto, cuenta con hojas periformes, flores de color blanco y un fruto ovalado, de intenso aroma. La carne del zapote es suave y dulce, creciendo ésta bajo la protección de una cáscara algo dura y parda. Las semillas de dicho fruto son pequeñas, de color negro y con una almendra blanca en su interior. Esta diminuta almendra, resultó ser todo un milagro dentro de la farmacopea indígena.

⁵⁰En la antigüedad, el árbol del zapote no sólo logra ser benéfico en la alimentación indígena, ya que por otro lado, se le descubren reconocidas cualidades dentro de la medicina.

Antiguamente, del zapote se desprendían varias especies, como las que se mencionan a continuación:

Zapote negro o prieto (*totolacuitzápotl*). Fruto comestible, cuya pulpa dulce y semi-negra se resguarda bajo una corteza verde olivo. Los antiguos indígenas mexicanos utilizaban este fruto, aún estando verde, como medicamento.

Zapote blanco (*cochitzápotl*). Fruto de gran tamaño, que obtiene su nombre por el color de su carne, misma que crece acompañada de pequeñas semillas y protegida por una cáscara rígida. El zapote blanco, además de formar parte de la tradición culinaria indígena, se utilizaba para la prevención y/o alivio de múltiples enfermedades.

Chicozapote (*xicotzápotl*). Fruto en forma de baya y del tamaño de una manzana. Es caroso, de pulpa rosada o blanca, y se acompaña de semillas lustrosas y duras. Su cáscara es delgada y de un color café tenue o blanco. Los antiguos mexicanos obtenían de dicho fruto -cuando aún no maduraba- una sustancia lechosa y de rápida condensación, llamada *tzieli* (chicle), siendo ésta sumamente eficaz para la limpieza de los dientes. Esta fruta, solía consumirse fresca o preparada en dulce.

PAPAYA.- Fruto caroso, de grandes dimensiones y sumamente digestivo, nace del árbol del papayo, siendo éste originario del continente americano.

Los indígenas mexicanos del siglo XVI, supieron de inmediato aprovechar todos los beneficios que este árbol les ofrecía.

Las hojas tenían la propiedad de ablandar la carne durante la cocción, además de ser utilizadas como jabón para lavar la ropa; la médula del tallo, molida y mezclada con mieles silvestres, formaba parte de un vigorizante alimento; las raíces solían ser preparadas como legumbre; y finalmente, la papaya, por su sabor y suave consistencia, era consumida al natural o preparada junto con otros ingredientes, como papilla.

3.1.4. HIERBAS, CONDIMENTOS, COLORANTES Y FLORES

Como ya se mencionó en el primer capítulo, las antiguas indígenas mesoamericanas solían preparar sus alimentos asados, hervidos, al vapor y en el horno subterráneo (*pib*), careciendo casi por completo, del sistema de fritura.

Nuestros ancestros, eran aficionados a la comida picante y condimentada, pero sin que llegara a ser indigesta. Lo anterior se conseguía con los siguientes métodos: al mezclar el maíz con cal, la carne con achiote, etc.

Las indígenas mexicanas, por ejemplo, antes de elaborar el clásico "mole indígena", ponían a tostar los chiles y a hervir la carne con un poco de *octli* (pulque), consiguiendo así que este platillo no fuera muy indigesto.

Durante el siglo XVI, la mujer indígena, con gran habilidad, logró que su comida llamara más la atención, mediante el uso de diversos colorantes naturales, condimentos y hierbas como: chile, vainilla, arrayán, achiote, añil, epazote, orejuela, huauzontle, acedera, hierba de la mariposa, grana cochinilla, acuyo u hoja santa, cebolla silvestre, hierba del conejo, azafrancillo, mieles diversas, vinagre de maguey, *xocoxóchil* (pimienta de Tabasco), etc.

Las hierbas en el siglo XVI, fueron sumamente utilizadas dentro de la alimentación y la medicina, principalmente. Estas, en un principio crecían de forma silvestre, hasta que poco a poco el hombre logró cultivarlas. De las hierbas más sobresalientes se pueden mencionar: quelites, quintoniles, epazote, huauzontle, acuyo u hoja santa, pápalo, romerito, berro, malva, y muchas más.

QUELITES.- Hierba de origen mexicano, crece tanto en las milpas como en el campo. Día con día los indígenas campesinos, visitaban sus sembradíos, con la esperanza de poder encontrar entre los zurcos, aquella hierba milagrosa.

Desde hace unos ocho mil años aproximadamente, el quelite -al convertirse en uno de los productos vegetales de mayor consumo- comienza a ser cultivado

en las chinampas de la gran *Tenochtitlán*, así como en los huertos de diversos pueblos mesoamericanos.

Esta hierba llegó a ser esencial en la alimentación indígena, sobre todo, en tiempos de hambruna o en época de lluvias, mientras finalizaba el ciclo agrícola.

Antiguamente, los indígenas mesoamericanos se comían del quelite: sus hojas frescas y suaves, además de obtener del mismo unas pequeñas semillas, cuyo sabor era muy similar a la nuez. Para poder consumir esta hierba, la mujer mexicana de la antigüedad debía quitarle primero las raíces, luego lavarla perfectamente y por último, ponerla a cocer en agua con un poco de *tequixquiltl* (tequesquite). Una vez cocidos los quelites, se preparaban en sopas, caldos con jitomate y chile, o en platillos que solían llevar verduras y en ciertas ocasiones, carne de diversos animales.

Con los quelites también se preparaban unos tamales de consumo meramente ritual, conocidos como *quiltamalli*.

Hablando de rituales, el quelite en el siglo XVI formaba parte esencial de los mismos. Los sacerdotes mexicas, moldeaban pequeñas figuras de los dioses del fuego y de la guerra, con semillas tostadas y molidas del amaranto y de los quelites, mismas que eran unidas con miel de maguey, principalmente. Estas figuras, se dividían en porciones pequeñas y relativamente uniformes, para luego ser consumidas con absoluto respeto y devoción.

Por otro lado, en la antigüedad muchas plantas les ofrecían a los indígenas para su alimentación sus partes tiernas (hierbas), recibiendo éstas nombres tan diversos, como lo eran los platillos elaborados con las mismas.

-El *quintonilli* (quintonil) se ponía a cocer en agua con *tequixquiltl*, pudiendo preparar así tamales, entre otras cosas. Los indígenas a falta de *huauhtli* (amaranto) consumían semillas de *quintonilli*, sobre todo, en épocas de hambruna.

-El *huauzontli* (huauzontle) fue una de las hierbas de mayor consumo en el siglo XVI. Los indígenas cortaban sus hojas y tallos tiernos, comiéndoselos crudos o cocidos. Por su parte, las espigas del *huauzontli*, una vez cocidas, se utilizaban para la elaboración de salsas diversas. Asimismo, sus flores tiernas también fueron incorporadas a la alimentación indígena.

Pero eso no es todo, los indígenas al darse cuenta que el *huauzontli* ya que estaba seco, podía conservarse en buen estado por mucho más tiempo, comienzan a almacenarlo en grandes cantidades, pudiendo disponer del mismo en cualquier momento.

-*Omiquilitl* (acuyo u hoja santa), hierba olorosa y con un ligero sabor amargo. En la antigüedad, se utilizaba básicamente para modificar un poco el sabor y el color de ciertos platillos, o como acompañante de pescados y carnes. Con esta planta aromática, también se envolvían tamales y otros alimentos cocinados al vapor.

-El *epazotl* (epazote) es una planta herbácea, aromática, cuyo sabor es un poco amargo. Su tallo se eleva hasta un metro de alto, cuenta con bastantes ramas, donde crecen a su vez numerosas hojas alargadas y con bordes irregulares, mismas que eran utilizadas para condimentar y aromatizar, principalmente: sopas de hongos, frijoles y tamales. Asimismo, la raíz y las hojas del *epazotl* fueron eficaces para el alivio de múltiples infecciones.

Además de estas hierbas, existieron otras que, de manera significativa, logran enriquecer enormemente la alimentación indígena del siglo XVI. Encontrándose así: *iztacquilitl* (romerito), *itzmiquilitl* (verdolaga), *papaloquilitl* (hierba de la mariposa), *xocoyol* (acedera), chaya. Esta última, era sembrada en algunos huertos de los antiguos mayas, quienes acostumbraban consumirla cocida, además de utilizarla como envoltura de tamales y de otros productos alimenticios.

En cuanto a los condimentos y colorantes, éstos solían usarse frescos o deshidratados, sólidos o pastosos, en polvo o líquidos, no sólo con el fin de modificar el sabor, el color y el aroma de los alimentos, sino además para poder conservarlos por mucho más tiempo.

ACHIOTE.- Arbusto de flores rojizas y frutos encapsulados, que guardan en su interior numerosas semillas, con las que -una vez maceradas y mezcladas

con poca agua- se obtenía una pasta sumamente útil para adobar carnes y elaborar algunas salsas.

Los indígenas mexicanos del siglo XVI, usaban también el achiote como medicamento estomacal, diurético, para el alivio de las quemaduras, la lepra, etc. Asimismo, al achiote se le consideró un afrodisiaco.

Por otro lado, el achiote fue sumamente eficaz para teñir ciertos alimentos, muros, códices, e incluso la cara y el cuerpo de los indígenas.

Con la corteza de este árbol, nuestros antepasados indígenas fabricaban sogas, mientras que con el tronco se encendían muy buenas fogatas

VAINILLA.- Planta americana de aroma suave y cautivante. Está provista de un tallo verde, largo y trepador; sus flores son grandes, de color negro o verde y su fruto, especie de vaina, lleva en su interior una gran cantidad de semillas.

Antiguamente, la vainilla era conocida como *tlilxóchitl*, nombre que significa "flor negra". A esta planta se le dieron usos diversos en el siglo XVI, siendo el más significativo el darle un olor más sutil y llamativo al *xocolatl* (chocolate), y a otras bebidas elaboradas con *cacáhuatl* (cacao).

De acuerdo a una leyenda nahua, *Tlacaélel*, gran general azteca, al ir rumbo a la región olmeca para el sacrificio del dios *Huitzilopochtli*, se extravió junto con su ejército en la inmensa selva, llegando así a encontrarse con un olor tan cautivante, que de momento le hace olvidar la razón por la que estaba ahí. Después de estar buscando el lugar dónde provenía ese delicado aroma, logra darse cuenta que la causante del mismo era una flor negra, la cual fue llevada de inmediato al monarca.

Este, decide enviar a gente especializada hasta el lugar donde habitaba aquella flor, con el fin de que pudieran estudiarla. Al ver éstos, que dicha flor no era venenosa y que además, tenía un aroma único, deciden junto con el monarca incorporarla a su antigua tradición culinaria.

Los antiguos totonacos, supieron fecundar de forma artificial la flor de la vainilla.

Igualmente, los antiguos indígenas mexicanos tuvieron a su alcance distintas especies de flores, siendo éstas todo un deleite para el olfato, la vista y hasta el paladar.

De la misma forma como sucedía con las plantas y los árboles, nuestros antepasados indígenas se preocuparon por el cultivo de las flores, con las que se adornaban templos, palacios, altares, casas, caminos, así como danzas, rituales y representaciones teatrales. Asimismo, en distintas épocas del año se llevaban a cabo sorprendentes festividades florales.

Los indígenas solían utilizarlas además para su uso personal. Entre los **aztecas**, se acostumbraba que todos los señores principales al salir de sus aposentos llevaran siempre una flor en sus manos. Esta poderosa civilización logra imponerles a los pueblos ubicados en las regiones tropicales como tributo, bellas y aromáticas flores.

En la antigüedad, las flores también fueron útiles dentro de la medicina y la religión indígena. La flor de *cempoalxóchitl* (cempasúchil), por ejemplo, era indispensable en la decoración de altares y tumbas, así como en la prevención y/o curación de múltiples enfermedades.

Los antiguos indígenas mexicanos le rendían un culto especial al señor de las flores, Xiuhtecuilli, en agradecimiento de la buena cosecha de frutos y flores, principalmente.

Por otro lado, las flores también formaron parte de la alimentación antigua. Entre las flores comestibles de mayor consumo en el siglo XVI se pueden mencionar: *izcotl* (izote), flor de color blanco cremoso, que se comía en botón; cabuche o botón de biznaga, flor de color rosa, que antiguamente se consumía al natural o preparada en una rica ensalada; *cacaloxóchitl* (flor de mayo), de este género las había amarillas, rosadas y blancas, según del árbol que provenían, las cuales eran preparadas en conservas y ensaladas; *tzom-pantli* (flor del colorín), flor rojiza, útil para la elaboración de numerosos platillos; ayoxóchit (flor de calabaza), utilizada principalmente como relleno de tamales y tortillas; *ueinacaztli* (orejuela); la flor de la yuca; entre otras.

3.2. REINO MINERAL

Nuestros antepasados indígenas obtuvieron de este reino diversos productos sumamente significativos en la alimentación, la medicina y la economía antiguas, funcionando además como trueque o tributo. Entre los más sobresalientes del siglo XVI se encontraban: la cal, la sal y el tequesquite.

CAL.- Con cal viva (*tenextli*), las indígenas preparaban el nixtamal, sistema con el que —como ya se ha mencionado— se elaboraban a su vez tortillas, tamales, atoles, entre otras cosas.

Este mineral, servía también para barnizar el comalli (comal), evitando así que las tortillas quedaran adheridas al mismo. Por otro lado, la cal era aplicada en el exterior de las ollas de barro que, por su porosidad, dejaban pasar el agua.

Sin embargo, algunos pueblos indígenas preferían utilizar este mineral como tributo a la gran *Tenochtitlán*.

SAL.- En la antigüedad, sólo nobles y gobernantes supremos podían consumir libre y cotidianamente sal marina, ya que no se contaba con los conocimientos necesarios para su obtención.

Este prodigioso mineral, logra modificar completamente el sabor de los alimentos, dándoles además un toque característico. Asimismo, la sal resultó ser todo un éxito en la conservación de carnes y pescados.

TEQUESQUITE.- Este mineral abundaba en las aguas de los lagos del *Anáhuac*, lo que hacía mucho más fácil su obtención. Los antiguos mexicanos lo recogían durante la época de sequía, cuando en vez de agua había solamente tierra y *tequixquill* (tequesquite) en grandes cantidades.

Antiguamente, se comerciaba con tequesquite, salitre que era valuado de acuerdo a su calidad.

Los indígenas que no tenían acceso a la sal marina (*izfal*), condimentaban sus alimentos con tequixquiltl, mineral que a pesar de tener menor calidad que el primero, logra tener un gran éxito en la alimentación antigua.

El tequesquite, se utilizaba entre otras cosas para: ablandar, esponjar, condimentar y conservar el color natural de algunos productos alimenticios. Además, si se mezclaba tequesquite con pulque, se obtenía un vinagre, cuyo consumo fue verdaderamente significativo en la antigüedad.

3.3. REINO ANIMAL

Antiguamente, los indígenas mexicanos complementaban su actividad agrícola con la caza, la pesca, la captura y, algunas veces, con la crianza de animales⁵¹.

Para los grupos indígenas que carecían de una agricultura propiamente dicha, estas actividades junto con la recolección, fueron esenciales dentro de su "desarrollo" y, sobre todo, en su incansable lucha por sobrevivir.

Al ser tan variada y rica la fauna de nuestro país, les ofrecía a los indígenas de aquella época numerosos productos alimenticios, como: carne, huevos, grasas, sales, mismos que logran enriquecer aún más la antigua tradición culinaria.

Antiguamente, en el reino animal casi todo era comestible, digo casi todo, porque también existieron ciertas especies venenosas y otras sumamente salvajes, que desde luego, no pudieron ser incorporadas a la alimentación.

⁵¹ Los indígenas atrapaban a ciertos animales desde pequeños, teniéndolos como mascotas o en engorda, para así poder prepararlos posteriormente en celebraciones muy especiales. Sin embargo, al ser tan complicado que éstos pudieran criarse en cautiverio, los indígenas deciden dejarlos habitar de forma silvestre, careciendo casi por completo de animales domésticos.

De los animales que lograron rápidamente sobrevivir en cautiverio durante el siglo XVI se pueden mencionar: guajolotes, pequeños perros mesoamericanos, codornices, patos, loros y una gran variedad de aves. En los grandes aposentos de los emperadores se criaban además: conejos, peces, pájaros de diversas clases, ciervos, etc. Por otro lado, en los bellos jardines y sitios reales se podían encontrar casi todas las especies de mamíferos, aves, así como numerosos reptiles y animales acuáticos. Pero sin lugar a dudas, la cacería en la antigüedad logra superar notablemente la crianza de animales.

La cacería, llegó a ser una actividad tan importante, que los distintos grupos indígenas fueron delimitando sus territorios para tal efecto, impidiendo así que otros cazadores pudieran beneficiarse con lo que "supuestamente" les pertenecía.

Los antiguos mexicanos eran hábiles en el manejo del arco y la flecha, así como de redes, cerbatanas, dardos, lazos, etc. Algunos animales eran capturados en las redes o en las manos de los mismos indígenas, mientras que otros morían heridos. De acuerdo a las creencias de la antigüedad, para poder tener una cacería exitosa, no sólo bastaban las armas y las técnicas, sino que además debían realizarse en determinado momento ciertos conjuros y oraciones, que garantizarían el cuidado y la protección de sus dioses.

Nuestros antepasados indígenas, comían carne de vez en cuando, lo cual normalmente se llevaba a cabo en las épocas de cacería y/o durante la celebración de determinados banquetes. Los únicos que podían comer carne diariamente eran los señores principales, quienes a pesar de contar con esta facilidad, llevaban un consumo moderado de la misma.

La carne de los animales además de formar parte de la alimentación indígena y de ser la principal fuente de proteínas -cosa que para bien o para mal fue totalmente desconocido por los antiguos mexicanos-, servía como tributo a los señores principales de cada lugar, como mercancía de gran valor en los tianguis, lo que a su vez les permitía poder intercambiarla, mediante el trueque, por artículos de primera necesidad.

La carne de mayor consumo en el siglo XVI fue la de venado⁵². Acostumbraban comerla asada directamente a las brasas, en tamales o en adobo. Este último, se elaboraba con achiote, chile y hierbas de olor.

La pesca fue otra de las actividades fundamentales del siglo XVI. Para su realización, se contaba con redes de distintos tamaños y formas, canoas, anzuelos, mazas, arpones, entre otros objetos.

⁵² Tanto mayas como chichimecas solían poner a secar la carne de venado, para luego poder deshebrarla. Los primeros, elaboraban con ésta un salpicón denominado *dzic*, mismo que se condimentaba con diversas hierbas y chiles, cocinándolo en el horno subterráneo (*pib*); mientras que los otros, preparaban con esta carne un platillo muy similar a la naclaca.

Los pueblos aledaños a los lagos del valle de *Anáhuac*, acostumbraban ir diariamente a pescar numerosas especies, que eran llevadas a esa cuenca por los ríos de la zona central y del altiplano mexicano.

Asimismo, se cree que desde antes del siglo XVI existían puertos para la navegación, donde los indígenas en largas canoas llevaban sus productos desde la costa del Pacífico hasta Perú. Tal era el caso de Acapulco y *Tehuantepec*, puertos donde se realizaba gran parte del comercio y la comunicación en la antigüedad.

Durante la temporada de lluvias, la pesca se convertía en una actividad bastante peligrosa e improductiva, por lo que los habitantes de las costas se adentraban a los bosques, con el fin de poder alimentarse de frutos y raíces, como la yuca, el camote y la jicama, principalmente. Cabe mencionar, que en el sur del país la pesca fue una actividad destinada a la mujer.

En la antigüedad, la cacería y la pesca fueron dos actividades que a pesar de su importancia, no podían ser realizadas durante todo el año, ya que, tanto la temporada de lluvias como el enorme cuidado y dedicación que se debía tener con las milpas y los campos de cultivo, disminuían notablemente el tiempo dedicado a ambas.

Nuestros antepasados indígenas para poder alimentarse de insectos, aves, pescados, mariscos y carnes rojas utilizaban las distintas técnicas de preparación y conservación que se mencionan en el primer capítulo. Asimismo, todos estos productos solían ser preparados en tamales, *mixiotes*, tacos, caldos, acompañados o bañados de ricas salsas, etc.

A continuación, se mencionarán algunas especies pertenecientes al reino animal, las que además de haber formado parte de la alimentación indígena, fueron indispensables en el desarrollo de los pueblos mesoamericanos del siglo XVI. Para poder tener una mejor comprensión, estas especies han sido divididas en los siguientes grupos: animales acuáticos, animales terrestres, reptiles, aves e insectos.

3.3.1. ANIMALES ACUATICOS

Las costas, mares, ríos, lagos, manglares, lagunas y pantanos les ofrecieron a los indígenas mesoamericanos una rica variedad de crustáceos, peces y mariscos, así como ciertos productos vegetales.

En la antigüedad, determinadas especies eran peculiares del océano Pacífico, otras del golfo mexicano, y algunas en cambio eran comunes a ambos mares. De éstas últimas sobresalen: sierras, ballenas, tiburones, pargos, manatíes, pez espada, mero, cazón, delfines, langostas, mantarrayas, chernas, picudas, bonitos, robalos, pulpos, etc.

El océano Pacífico además de estas especies ofrecía: sardina, atún, salmón, barbero, *cochomichin*, *colomichin*, entre otros. Mientras tanto, en el golfo mexicano se podían capturar: pámpanos, besugos, esturiones, sollos, anguilas, morunas, guachinangos, agujas, y muchos más.

Por su parte, los antiguos pescadores mexicanos del centro del país obtenían de las lagunas, ríos y lagos, peces como: bagre, juil, *mextlapique*, tres o cuatro especies de pescado blanco, trucha (*xiomichin*). Esta última, fue una de las especies más abundantes de la antigüedad.

Para las clases bajas, una sopa de pescado era ideal por sus nutrientes, ya que muchas veces llegaba a ser el único platillo en todo el día. Aunque como se ha dicho, esto fue totalmente desconocido en aquella época.

Los antiguos indígenas mesoamericanos, tenían la teoría de no desperdiciar nada que la naturaleza y sus dioses les brindaran. Por dicha razón, los restos de pescado (cola, espinazo, cabeza, piel) se guardaban con el fin de elaborar, junto con otros ingredientes, un caldo muy concentrado, con el que se prepararían diversos platillos, salsas, sopas, entre otras cosas.

Antiguamente, al platillo hecho a base de puro pescado se le conocía como *michmollí*, es decir, "guiso de pescado".

De los platillos —hechos con pescado— de mayor consumo y aceptación se encontraban: *michpictli*, manjar preparado con peces previamente tostados y envueltos en hoja de mazorca; *michtlaccetli*, platillo compuesto de pequeños

peces tostados en comal; *michtláxquiltl*, consistía en grandes peces tostados; entre otros. Por otro lado, algunos peces se preparaban con *chiltepín* (chile piquín), otros con tomate y chiles diversos, y algunos más bañados con una salsa hecha con ciruelas verdes (aún no maduras).

A los peces marinos se les dio el nombre genérico de *tlacamichi*, que significa, "peces grandes o peces que andan en el mar".

PESCADO BLANCO.- De los peces lacustres de mayor consumo en el siglo XVI, sobre todo entre las clases altas, se encontraba el pescado blanco. Este era conocido en la antigüedad como *iztamichin*, del que se desprendían a su vez las siguientes especies: *yacapitzahuac* o pez de nariz delgada (actualmente se le conoce con el nombre de "charal"), siendo éste el más pequeño; le sigue el *xalmichin* o pez de arena; y por último, el más grande y apreciado de todos fue el *amilottl*.

El *amilottl*, por ser de muy buen sabor y de rápida digestión se convirtió en uno de los alimentos predilectos de los nobles y gobernantes supremos, quienes lo comían preferentemente guisado con chile amarillo. A pesar de que el *amilottl* llegaba a alcanzar grandes dimensiones, los indígenas también buscaban capturarlo desde pequeño, pudiendo comérselo así entero.

En cambio, el *yacapitzahuac* (charal) podía disfrutarse fresco o seco, enchilado, salado, preparado con numerosos condimentos, cocinado dentro de hojas de maíz a manera de tamal, doradito en el *comalli* y servido con una rica salsa de chile o *ahuacamolli* en tortillas recién hechas, etc. Este pez, una vez seco, tenía la peculiaridad de poder ser llevado en largas caminatas o almacenarse en muy buen estado, hasta por ocho meses.

MEXTLAPIQUE.- Conocido antiguamente como *cuittlapetlatl*, fue el pez más abundante en los lagos de la meseta central.

Los indígenas solían atraparlo desde muy pequeño o cuando llegaba a alcanzar grandes dimensiones. El primero, es decir, el más pequeño era preparado en tamales (*michpilltamalli* o *michpiotlli*) que iban aderezados con

epazote, chiles secos y nopales picados. La mezcla anterior se colocaba en hojas de maíz y se ponía a cocer a las brasas o sobre el *comalli*. En cambio, al segundo lo disfrutaban tostado (*michtáxquiltl*) o bañado con el clásico "mole indígena" (*michmulli*).

De los crustáceos de mayor consumo en el siglo XVI, se pueden mencionar: el camarón y el acocil.

CAMARON.- Se llegaron a tener al alcance diversas especies de camarones, factor que determinaba a su vez los múltiples colores, tamaños y sabores de los mismos.

Tanto al camarón grande como a la langosta se les dio el nombre náhuatl de *achacalli*, *chacalli* o *tepechacalli*, en cambio, el camarón pequeño era conocido como *zoquichacallin*.

Los antiguos mexicanos con sus largas canoas y sus poderosas redes, lograban atraparlos en agua dulce o salada. No obstante, los mejores camarones se criaban en el mar, en grandes ríos y en los manantiales de los ríos.

Las indígenas solían prepararlos en caldos elaborados con tomate y chiles, en un mole muy similar al actual "pipián", siendo éste un platillo de poco consumo, entre otras variedades.

Para el emperador *Moctezuma*, el camarón fue todo un manjar, razón por la que este pequeño crustáceo nunca debía faltar en su sorprendente menú.

ACOCIL (ACOCILLI).- Es un crustáceo muy similar al camarón, pero de menor tamaño. Su habitat se encuentra en agua dulce. Estos pequeños crustáceos son pardos, volviéndose colorados durante la cocción.

Las mujeres, elaboraban unos tamales, que debían comerse acompañados de acociles guisados en un caldo llamado *chalmulmulli*. Este platillo se consumía durante la ceremonia del *Izcalli*, que era llevada a cabo en el decimotercero mes del año.

Asimismo, durante el siglo XVI también se acostumbraba comer acociles cocidos, tostados y, en ambos casos, envueltos en tortillas recién echadas en el comalli.

Antiguamente, con pescados y mariscos se elaboraban: sopas, caldos, guisados, llegando incluso a rellenar con los mismos tamales, tortillas, etc.

Para que los pescados y mariscos pudieran llegar frescos a la gran Tenochtitlán, se tenían provistos "correos de relevo", es decir, gente que desde las costas pasaba de mano en mano el producto, hasta que finalmente era recibido por los aztecas. Gracias a este sistema, el emperador Moctezuma podía disfrutar de diversos platillos elaborados con productos marinos frescos. Del mismo modo, los indígenas que habitaban en las costas -mayas principalmente-, podían incluir en su alimentación, ciertas especies que únicamente podían ser atrapadas en los lagos del Anáhuac.

3.3.2. ANIMALES TERRESTRES

En la antigüedad, los indígenas se valían del arco y la flecha para dar muerte a numerosos animales, consiguiendo así la carne y las pieles de los mismos, productos que eran llevados de inmediato a los inmensos recintos mercantiles.

La carne de los mamíferos fue una de las de mayor aprecio en el siglo XVI. Para su consumo, las indígenas debían sazónarla primero con determinados ingredientes y posteriormente las ponían a las brasas, al vapor o en el horno subterráneo (*pib*). Este último método, fue el más utilizado.

De los mamíferos que habitaron durante aquella época el reino de México y que a su vez eran comunes a otras regiones del continente americano se pueden mencionar: armadillo, zorrillo, mapache, oso hormiguero, *tlacuatzin* (tlacuache), techichi (perro silvestre), varias especies de simios o monos, etc.

Por otro lado, de los mamíferos distintivos de la tierra de *Anáhuac* y cuya especie, no se pudo encontrar en ningún otro lugar sobresalen: *cóyotl* (coyote), *tozan* (tuza), *iztacmazatl* (ciervo blanco), *ahuízotl*, *talmototli* (ardilla), perros nativos, entre otros.

Finalmente, entre los mamíferos que logran ser domesticados por los antiguos indígenas mexicanos destacan: conejo, mono, ardilla, tlacuache, varias clases de perros y muchas otras especies, que solían ser capturadas junto con sus crías.

PERRO.- Fue el primer animal en ser domesticado por el antiguo indígena mesoamericano. Lo anterior se debió a su lealtad, evolución, adaptabilidad e inteligencia.

Dentro de la economía y la alimentación de los antiguos grupos mesoamericanos aparecen perros de distintas especies, como las que se describen a continuación.

-El *itzcuintepozotli* o "perro de joroba", era pequeño y jorobado, con gran nariz, orejas largas, rabo pequeño, y cuyo pelaje podía ser negro, amarillo o blanco. A estos perros se les cebaba, con el fin de poderlos preparar como entrada de diversos banquetes, celebrados por los grandes comerciantes o en funerales, principalmente.

-El llamado *xoloitzcuintli* o "perro paje", era requerido como acompañante en los viajes o para cargar cosas pequeñas. Este perro de gran talla tenía larga cola, colmillos prominentes, cerdas que daban la apariencia de bigote, y una pelusa sumamente ligera que le cubría completamente el cuerpo. Sobre su pelaje, sobresalían ciertas manchas de color amarillo y negro. A diferencia de los otros perros, éste transpiraba por la piel.

Este animal fue de mucho aprecio en la antigüedad, por guiar a los indígenas hasta el lugar donde debían colocar las semillas de maíz para su futuro crecimiento. Además de que, según las creencias indígenas, conducía a los muertos hacia el inframundo.

De acuerdo a una leyenda antigua, el "dios-perro" ayudaba a las almas de los que habían fallecido a cruzar el río *Chignahuapan*, para así poder llegar a su descanso eterno.

Por esta y otras razones, a este perro se le consideró un animal místico y sagrado.

-El *tepeitzcuintli* o "perro montaraz", por su gran braveza y a pesar de su poca altura se dedicaba a la caza de animales pequeños, como ardillas, topes y hurones. Este animal, no emitía grandes ladridos, el pelaje de su cuerpo era alargado y negro, a diferencia de aquel que le cubría cuello, pecho y cabeza, que era blanco.

-Por último, se encontraba el llamado *techichi*, que era un perro pequeño, de aspecto triste y que no emitía ladrido alguno aunque se le golpeará. Con la carne de este animal se elaboraban numerosos platillos que, por su sabor y sofisticación eran considerados verdaderos manjares.

Se sabe que durante el gobierno de *Moctezuma*, en el barrio de *Acolman*, ubicado dentro de *Texcoco*, hubo gente especializada en la crianza y cuidado de los perros. A estos animales, se les castraba y cebaba con el fin de engordarlos y posteriormente prepararlos en determinados banquetes y celebraciones.

ARMADILLO.- Los antiguos mexicanos llamaron a este ágil animalito nocturno *ayotochli*, nombre que viene del náhuatl *ayotl*-calabaza y *tochtli*-conejo, es decir, "conejo como calabaza". Se le dio este nombre, por su gran similitud con el conejo cuando mostraba su cabeza, y con una calabaza cuando inesperadamente se ocultaba dentro de sus conchas o láminas.

Durante el siglo XVI, el armadillo fue uno de los animales terrestres de mayor consumo en nuestro país. Su carne previamente separada de la concha, era guisada en adobo, ahumada o aderezada con acuyo u hoja santa.

Los antiguos mayas por su parte, acostumbraban comerse la carne de dicho animal mezclada con achiote, envuelta en hojas de plátano silvestre, y cocinada en *pib* (horno subterráneo).

3.3.3. REPTILES

Los reptiles que poblaron el valle de México en la antigüedad, han sido divididos en seis clases: tortugas, ranas, lagartos, serpientes, sapos y lagartijas. Dentro del grupo de los lagartos se encuentran ubicados a su vez: el cocodrilo y la iguana.

La carne y los huevos de diversos reptiles lograron sobresalir en la alimentación mesoamericana del siglo XVI.

RANA.- Este animal, fue de gran aprecio en la alimentación del México Antiguo y fue conocido como *cuéyatí*. Este reptil, habitaba tanto en aguas estancadas como en fuertes corrientes de agua.

Las indígenas preparaban con su carne tamales aderezados con nopales, epazote y chile pasilla, mismos que iban envueltos en hoja de *mixiote* o mazorca.

Durante el siglo XVI, los indígenas comían carne de rana no sólo por su sabor, sino además porque supuestamente era estimulante y un tanto afrodisiaca. Antiguamente, con carne de rana se elaboraba un platillo de mucho consumo, conocido como *cueyamolli*.

El *atepócatl* (renacuajo o larva de la rana) también figuró dentro del arte culinario de la antigüedad. Con la carne de este reptil, solían prepararse unos tamales aderezados con epazote, chile verde, sal, *xoconochtili*, mismos que iban envueltos en hojas de maíz, para posteriormente poder cocerlos sobre el *comalli*.

AJOLOTE.- Este pequeño lagarto acuático habitaba en los lagos del *Anáhuac* y, aunque parezca algo extraño, fue uno de los animales de mayor aceptación dentro de la gastronomía indígena. Su nombre viene del náhuatl *axólotl*, *atl*-agua y *xólotl*-monstruo, es decir, "monstruo acuático". Según una leyenda nahua, el ajolote representaba al dios *Xólotl*, hermano mellizo de *Quetzalcóatl*.

La carne de este curioso animal siempre estuvo presente en los banquetes de los supremos gobernantes aztecas.

Asimismo, de este reptil pudo obtenerse una substancia rica en propiedades medicinales, con la que se elaboraba un caldillo sumamente eficaz para los enfermos de tisis.

Tanto la carne de rana como la del ajolote, eran preparadas para los señores principales del siglo XVI en tamales y platillos aderezados con nopales, epazote, chile verde. En cambio, el indígena común (*macehuellin*) sólo podía deleitar su paladar con carne de renacuajo.

3.3.4. AVES

Desde la antigüedad, nuestro país ha sido considerado el reino de las aves, encontrándose al menos doscientas especies diferentes.

Los antiguos indígenas cazaban aves diversas con el fin de obtener la carne y los huevos de las mismas, o por sus bellas plumas, como las del *Quetzal*, con las que además de tributar al emperador, adornaban penachos, vestidos y rodela.

No obstante, a algunas aves se les atrapaba por su canto o su voz, otras por su instinto o cualquier singularidad que las caracterizara e hiciera más atractivas.

Los antiguos mexicanos hacían uso de diversos instrumentos y mañas para que al capturarlas o al matarlas, no se dañara su plumaje.

En los mercados solían venderse todo tipo de aves, pero no cabe la menor duda que las aves de mayor atracción durante el siglo XVI logran ser: palomas, ánsares, colibríes, ánades, quetzales, perdices, huilotas, tórtolas, faisanes, loros, patos, chichicuilotos, guajolotes, zinzones, papagayos, chachalacas y codornices. En la antigüedad, los indígenas atrapaban codornices por dos razones fundamentales: en primera, por el sabor de su carne; y en segunda, porque

algunas de éstas debían ser sacrificadas en honor de *Chicomecóatl*, diosa de los mantenimientos.

Al gran emperador *Moctezuma* le apasionaba tener aves enjauladas, pudiendo así admirar su belleza y escuchar su canto celestial.

Durante el siglo XVI, las aves eran consideradas un gran manjar. La carne de las mismas solía ser preparada normalmente en caldillo, tamal, o bañada con salsas diversas.

La técnica de mayor aceptación para poder preparar aves pequeñas, como palomas, tórtolas o huilotas era la siguiente:

La presa, inmediatamente después de su captura, debía cocinarse en el mismo lugar donde se había llevado a cabo la cacería.

Los indígenas dejaban a las aves emplumadas, abriéndolas únicamente para sacarles las vísceras y, en su lugar, poner algunas hierbas de olor, chile y sal. Posteriormente, con tierra y agua batida se elaboraba un lodo espeso, con el que se cubría a la presa hasta formar una bola no muy gruesa. Cada bola era colocada en el fuego, esperando a que la capa de lodo quedara bien cocida. Después de dejarlas secar, las partían por la mitad, obteniendo así la carne limpia -sin alas-, suave y con un sabor único.

Por otro lado, cabe señalar que los indígenas mesoamericanos contaban con la facilidad de poder capturar todas las aves que desearan. Sin embargo, éstos por respeto a sus dioses y a su entorno natural, sólo tomaban aquellas que consumirían o llevarían a vender a los mercados ese mismo día.

GUAJOLOTE (*HUEXOLOTL*). Fue uno de los pocos animales mesoamericanos en ser domesticado por el ser humano.

Los antiguos mexicanos, al darse cuenta de que esta ave era una fuente importante de carne y huevo, buscaron la forma de amansarla, para así poder tenerla a su alcance.

En el siglo XVI, el guajolote se criaba en los patios de los barrios de la gran *Tenochtitlán*, conocidos como *calpullis*. Esta ave se mantenía en corrales limpios, con suficiente agua y granos de maíz. Quince días antes de su sacrificio, se le comenzaba a dar en el pico una nuez silvestre el primer día, al siguiente otras dos, y así sucesivamente, hasta que se cumplía el plazo para su cruel destino: convertirse en el alimento del hombre.

Los indígenas comienzan a domesticar más guajolotes, conforme aumentaba su demanda, llevándolos posteriormente como mercancía o trueque a los distintos mercados, como el de *Tlatelolco*.

La carne del guajolote solía ofrecerse en celebraciones y banquetes, por lo que su preparación debía ser única.

Uno de los platillos de mayor sofisticación y aceptación en el siglo XVI, fue el *totomolli* (mole de guajolote), el cual se realizaba bañando generosamente la carne de dicha ave con una salsa cuyo secreto se encontraba en los *tzillis* (chiles). Otra forma de poder disfrutar la carne de guajolote, consistía en rellenar con ésta los tamales, que eran cocinados en el horno subterráneo.

Por otro lado, la hembra del guajolote, conocida antiguamente como *totollin*, también logró incorporarse a la alimentación indígena. Su carne, además de ser muy suave, contenía diversas propiedades medicinales, que entre otras cosas, aliviaban diversos síntomas estomacales. Asimismo, con los huevos de dicha ave -previamente mezclados con maíz- se elaboraba una especie de tortilla, entre otras cosas.

Cuando la carne de guajolote llegaba a escasear, los indígenas consumían carne de faisán, codomiz, chachalaca, entre otras.

Finalmente, es importante mencionar que a esta ave, se le consideró sagrada por su relación con el dios *Xólotl*, lo que a su vez determinó que su consumo fuera un poco más restringido

3.3.5. INSECTOS

Los indígenas mexicanos del siglo XVI, contaron con los conocimientos necesarios para poder aprovechar todos los beneficios que los insectos les proporcionaban. Estos, solían atraparlos, entre otras cosas por: su enorme capacidad de reproducción, por la facilidad de adaptación que éstos solían manifestar en el medio ambiente, y por ser una de las principales fuentes de obtención de sales en la antigüedad.

Las diversas especies de insectos que poblaron el valle de México durante el siglo XVI han sido divididas en tres clases: terrestres, volátiles y acuátiles.

La mayoría de estas especies, les fueron útiles a los antiguos indígenas mexicanos como alimento, medicamento, producción de sales, tintes, mieles, ceras y otros productos, sumamente indispensables en aquella época.

Entre los insectos terrestres figuraban numerosas especies de gusanos, algunos comestibles otros medicinales, como: el *ezcauhilli*, muy similar a la actual lombriz de agua; el *meoculi* y el *chimicuil*, que son los gusanos provenientes del maguey; el *cinoculli* o gusano de maíz; etc.

Dentro de este mismo grupo aparecen distintas clases de hormigas, siendo algunas de éstas -junto con sus huevecillos- comestibles. Asimismo, había saltamontes, chapulines, jumiles o chinchas de monte, pulgones, chicharras, cochinillas, etc.

De las especies volátiles, los antiguos mexicanos capturaban: abejas, avispas, mariposas, escarabajos, moscas, mosquitos, y langostas.

Finalmente, dentro del grupo de los insectos acuátiles se pueden mencionar: el *atetepitz* o escarabajo palustre (perteneciente o relativo a los pantanos), muy similar a los escarabajos volátiles; diversas clases de gusanos, como el *ahuihuilla*, que habitaba el gran lago del valle de México, entre otros.

Dentro de la milenaria alimentación indígena se tenían contemplados alrededor de cuarenta especies de insectos, gusanos y larvas, con los que se preparaban a su vez salsas, tortas o que se comían en el interior de una tortilla,

mientras que otros se tostaban y molían, con el fin de utilizarlos posteriormente para condimentar otros platillos.

CHAPULINES.- Los antiguos campesinos mesoamericanos que trabajaban de sol a sol en sus milpas, pronto se dieron cuenta de la existencia de ciertos insectos sumamente alimenticios y de muy buen sabor.

Estos insectos, denominados *acachapolli* (chapulines) eran capturados con redes montadas en varas de carrizo o con un *tenate* (especie de canasto) de palma. Una vez en las manos de los indígenas, se colocaban de inmediato en una olla junto con hojas de calabaza, de milpa, o hierbas de olor, dejándolos ahí durante toda la noche. Al siguiente día, se enjuagaban —aún con vida— antes de ponerlos a cocer. Por último, debían escurrirse para ser llevados a los tianguis.

En el siglo XVI, los indígenas acostumbraban comer chapulines tostados en el comal, bañados con una salsa de chile pasilla y acompañados de tortillas recién fabricadas.

Cuenta una leyenda, que los aztecas al estar peregrinando en busca de la "Tierra Prometida", llegan al cerro de "*Chapultepec*", donde se establecen temporalmente, encontrando como único alimento chapulines y langostas, insectos que por su abundancia, sabor y múltiples cualidades, comienzan a ser incorporados a la antigua tradición culinaria.

JUMILES.- Estos insectos crecen en las hojas secas y en los tallos de los *encinos pequeños*. Antiguamente, los indígenas los recolectaban al finalizar la temporada de aguas, en canastos de gran tamaño, mismos que se cubrían con mantas delgadas de algodón, para dejar pasar el rocío y poder mantenerlos con vida.

Durante el siglo XVI, los jumiles eran ofrecidos en los tianguis dentro de hojas de cucharillo bien atadas, para que así no pudieran escaparse.

Los antiguos indígenas mexicanos se comían a los jumiles tostados, bañados de salsas picantes y en tortillas de maíz recién hechas. Aunque a algunos indígenas les causara mayor deleite comérselos vivos.



CAPITULO IV. PROPUESTA DE RECETARIO
DE LA COMIDA ANTIGUA.

4. PROPUESTA DE RECETARIO DE LA COMIDA ANTIGUA.

"...la receta como un lugar de placer y un instrumento de comunicación."

"La Cocina Mexicana del Tomate, Frijol y Calabaza" en La Cocina Mexicana a través de los Siglos.

Antiguamente, las indígenas mexicanas con diversas técnicas y productos alimenticios crearon una tradición culinaria verdaderamente amplia, creativa e inigualable.

A raíz de la Conquista Española (siglo XVI), son traídos a Mesoamérica nuevos alimentos y técnicas de preparación, que junto con los que ya tenían los indígenas, le dieron vida a la Comida Mestiza. Esta, con el paso de los años se fue enriqueciendo y extendiendo por todo nuestro país, adquiriendo características propias en cada región, lo que a su vez ha dado lugar a que la actual comida mexicana sea difundida y reconocida en diversas partes del mundo.

Hoy en día, algunos de los ingredientes de la comida de los antiguos pueblos mesoamericanos, ya no se tienen a la mano, otros adquirieron nombres diferentes (mestizaje), pero afortunadamente la mayoría siguen siendo utilizados.

Algunas de las siguientes recetas fueron ligeramente modificadas en cuanto a sus ingredientes, ya que aquellos que no coincidían con la época que trata la tesis (siglo XVI), tuvieron que ser omitidos o substituidos por otros similares. Por lo que este "Recetario de la Comida Antigua" es considerado una propuesta.

Las distintas recetas que componen el presente recetario, fueron obtenidas de algunos libros y revistas que se mencionan en la bibliografía y hemerografía de esta tesis⁵³.

TORTILLA

INGREDIENTES

(40-50 TORTILLAS)

6 lts. de agua

2 puños de cal, si está muy fresca

un poco menos

2 kgs. de maíz en grano

PREPARACION

Prenda el fuego de leña. Coloque el *nixcómel* (olla de barro) y añada cinco litros de agua. Deje que hierva; mientras tanto, en un recipiente agregue el resto del agua y la cal, mezcle con la mano para formar un líquido lechoso.

Poco a poco vierta la cal preparada al *nixcómel* y espere a que el líquido gorgoree. Ahora, limpie el maíz y lávelo. Al soltar el hervor añada el maíz, cocínelo hasta que esté tierno y se le quiten los hollejos, aproximadamente veinte minutos (la cocción varía según el tipo de maíz). Retírelo y déjelo reposar hasta que se enfríe (el maíz se puede dejar en el agua durante toda la noche). Cuélelo y lávelo friccionando en la batea para quitarle una parte del hollejo (anteriormente se utilizaban las pinchanchas, ollas agujereadas para refregar el maíz).

Después se muele en molino de mano, dependiendo de la molienda. Al terminar se repasa con el *mellapil* por el *méttatl* (metate); colocando frente a éste

⁵³ Cocina Prehispánica Mexicana, Tradiciones Mexicanas, Los Hongos en la Cocina Mexicana, El Placer del Chile, La Cultura del Maíz, entre otros.

dos bandejas, una con agua, por si se requiere añadir un poco de ésta y la otra vacía, para que caiga la masa. Se tritura dos veces y después se amasa muy bien en el metate con agua, en ocasiones se le espolvorea granos de sal. Debe tener una textura suave y compacta. Se deja reposar durante veinte minutos y se cubre con una manta.

Sobre el fuego preparado se pone el *comalli* de barro curado con cal y se limpia con hojas de *totomoxtle*.

Se toman porciones de masa del tamaño de una albóndiga, y con las manos húmedas se forma una gordita, con los dedos se presiona levemente, y se moldea el borde de la tortilla con la mano haciendo movimientos circulares. Nuevamente con las manos humedecidas se palmea la tortilla de un lado y otro. Luego se desliza de una mano a otra para extenderla más y se asienta con cuidado en el *comalli*; después de unos segundos se voltea y se deja cocer del otro lado. Para que se infle se le dan golpecitos con las yemas de los dedos o se presiona con una manita de algodón.

Finalmente, se retira la tortilla y se va apilando sobre una servilleta dentro de un *tenate*. La tortilla sirve para acompañar moles, caldos, frijoles y se utiliza con cualquier relleno para hacer taquitos. Se emplea también como cuchara para llevar a la boca cualquier guiso.

TANIALES (CERRIDOS) DE MAÍZ CACAHUATZENTLI

INGREDIENTES

- 2 kgs. de maíz *cacahuatzentli*
- ½ kg. de grasa animal (manteca) o vegetal
- ½ litro de agua
- 1 cda. de sal
- hojas de maíz (las necesarias)

PREPARACION

Como primer paso, deberá lavarse, deshollarse y ponerse a secar al sol el maíz *cacahuatzentli*. Ya que está bien seco, se muele perfectamente, para luego pasarse por un ayate delgado (cernidor).

Una vez que se ha cernido, se añade la grasa animal o vegetal y el agua tibia, se bate perfectamente con sal, hasta que forme ojos y esté en su punto, lo cual se sabrá cuando después de haber formado una bolita con la masa, ésta logra quedar a flote en el agua. De esta forma, quedará listo nuestro nixtamal.

La masa se deja reposar por unos minutos; mientras se van sacando del agua las hojas de maíz, enjuagándolas y escurriéndolas perfectamente. En cada hoja, se va colocando una pequeña porción de masa, cubriéndola con la misma hoja doblada por mitad, y amarrándola -si es necesario- con un cordón hecho de la misma hoja de maíz; dándole así forma a los tamales.

En la "olla de los tamales" se añade agua suficiente y un poco de zacate, para eliminar el hervor, más arriba se coloca una parrilla de madera o hecha con varitas de tejamanil, y se van acomodando uno a uno los tamales, de modo que éstos puedan quedar alejados del contacto con el agua.

Se dejan cocer (al vapor) a fuego medio, tapando la olla con una cazuela de barro del mismo tamaño y un lienzo bien atado a la masa. El momento exacto de la cocción de los tamales será cuando la masa se haya desprendido por completo de la hoja.

Los tamales deberán servirse bien calientes y acompañados con atole.

NOTA : Los tamales se preparan con la misma masa de nixtamal con la que se hacen las tortillas, sólo que con una textura más fina.

Asimismo, estos tamales también pueden ir rellenos con carne, pescado, mariscos, insectos, vegetales, especias, chiles, etc. Incluso si se quieren hacer dulces, únicamente se les añade junto con la sal, un poco de miel de maguey o de maíz.

MEXTLAPIQUE DE NOPAL

INGREDIENTES

6 xoconostles (sin cáscara y sin semilla)

18 nopales medianos

½ kg. de jitomate

1 manojo de epazote

1 manojo de cilantro

6 chiles de árbol

35-40 hojas de maíz (secas)

PREPARACION

Las hojas de maíz se dejan en el agua, para que se ablanden, mientras los demás ingredientes se pican y se mezclan perfectamente. Ya que las hojas estén bien escurridas, se va colocando en éstas una pequeña porción de la mezcla, y posteriormente, se doblan y se amarran con un cordón hecho de la misma hoja. Aproximadamente salen 24 *mextlapiques*, los que se pondrán a cocer en el comal a fuego lento, cambiando las hojas de maíz que se van quemando por unas nuevas, hasta que ya no le salga nada de líquido al *mextlapique*.

TLATLAPAS

INGREDIENTES

¼ kg. de frijol amarillo,
previamente tostado en
el comal

3 ó 4 jitomates medianos

5 chiles guajillos o chipotles
rojos, hervidos, licuados y
colados
10 nopales tiernos, cocidos
y cortados en tiras delgadas
1 cda. de aceite de chía
1 rama de epazote
sal al gusto

PREPARACION

Los jitomates se fríen en el aceite y se muelen posteriormente con los chiles. Una vez bien incorporados ambos ingredientes, se pasan por un cedazo.

Aparte, en una olla de barro se pone a cocer el frijol, sin sal, y una vez que estén bien suaves, se muelen en el metate. Después, se ponen a hervir con poca agua y cuando suelten el primer hervor se añade la sal, dejándolos cocer a fuego suave y moviéndolos constantemente para que no se hagan bolas, ni se peguen al fondo de la olla.

Cuando se empiezan a espesar, se agrega el jitomate, los nopales, el epazote y un poco de sal. Se deja a fuego bajito a que las *tlatlapas* tomen el punto deseado, que es como un atole ligero. Se sirve bien caliente.

ANCAS DE RANA

INGREDIENTES

las ancas de 8 ranas, sin uñas
y bien lavadas
1 chile verde
hierbas de olor

1 jícama partida en rodajas,
con todo y su jugo
½ taza de aceite de chía
pimienta y sal al gusto

PREPARACION

Las ancas de ranas, perfectamente limpias y lavadas, se dejan remojar por unos diez minutos en agua, con un chile verde abierto y hierbas de olor. Ya que están suaves, se escurre el agua y se bañan ligeramente con un adobo hecho con jugo de la jícama, un poco de aceite de chía, pimienta molida y sal. Una vez que quedan bien impregnadas, se dejan secar y se fríen en aceite de chía bien caliente.

Al momento de servir las, se adoman con rodajas delgadas de jícama. Pueden servirse como botana o entremés.

NANACATMOLLI

INGREDIENTES

½ kg. de hongos silvestres,
cortados en rebanadas delgadas
½ kg. de jitomate, finamente
picado (opcional)
100 grs. de chile serrano
2 cebollas grandes, finamente
picadas
1 taza de hojas de epazote
100 grs. de grasa vegetal
sal al gusto

PREPARACION

En una cazuela de barro se incorpora la grasa vegetal, cuando ya esté bien caliente se pone a freír la cebolla y el jitomate. Una vez fritos, se incorporan los hongos muy bien lavados, y el epazote. Se sazona con sal y se deja a fuego suave por 20 minutos, o hasta que se consuma casi por completo el agua.

Se sirven dentro de tortillas recién sacadas del *comalli*.

MANACATES CON CHILACAYOTES

INGREDIENTES

1 kg. de hongos silvestres,
limpios y partidos
2 chilacayotes, partidos
en cuadros pequeños
1 manojo de epazote
1 kg. de tomate verde
250 grs. de chile serrano
grasa o aceite de chía, lo indispensable
sal al gusto

PREPRACION

En el *comalli* se asan los chiles serranos y el tomate verde, cuidando de no quemarlos. Inmediatamente después se muelen en el metate. Aparte, los hongos se frien en el aceite, añadiendo los chilacayotes y la salsa de chile y tomate. Se sazona con sal y un manojo de epazote y se dejan cocer durante 20 minutos a fuego lento.

NOTA : En lugar de chile serrano se puede utilizar chile guajillo. Si no se tiene a la mano chilacayote, éste se puede sustituir con carne de conejo o calabazas.

PATO A LOS CAPULINES

INGREDIENTES

2 patos medianos, limpios y deshuesados
½ taza de miel de abeja
grasa animal o vegetal
2-3 cebollas silvestres, finamente picadas
1 calabaza en rebanadas
1 jitomate machacado
1 taza de pulque
½ taza de caldo ya preparado
sal y pimienta al gusto
1 ½ taza de capulines

PREPARACION

Los dos patos se sazonan con pimienta, sal y miel de abeja, dejándolos reposar por una hora. Ya que transcurrió dicho tiempo, se frien en un poco de grasa, junto con la cebolla, la calabaza y el jitomate. Una vez que las aves se doren ligeramente, añadimos el pulque y el caldo, para que se cocine por un rato más, sin que se reseque, pero si esto llegara a suceder deberá agregarse un poco más de caldo.

Las piezas se sirven calientes y adornadas con capulines.

PATO RELLENO AL LODO

INGREDIENTES

1 pato mediano
1 kg. de tunas agrias (*xoconochtili*)
hierbas de olor
leña y lodo

PREPARACION

Desde un día antes, el pato debe estar abierto, destripado y completamente limpio.

Al siguiente día, se lava por dentro, y sin quitarle las plumas se rellena con las tunas agrias (*xoconochtili*) y las hierbas aromáticas. Posteriormente, se envuelve al pato con lodo formando una bola y cuidando que éste quede justo al centro de la misma. Esta bola de lodo se cuece a las brasas de dos a tres horas, pasado ese tiempo se retira del fuego y se deja enfriar. Cuando ya está completamente fría, se le golpea fuertemente al centro, para que así pueda desprenderse el lodo fácilmente y las plumas del pato. Inmediatamente después de sacarlo del lodo, se corta en piezas y se sirve caliente.

CONEJO EN MATX'OTE

INGREDIENTES

1 conejo, partido en trozos
medianos

½ kg. de chile chipotle y ancho,
tostados, limpios y hervidos en
pulque
tallos y hojas de una hierba
de olor (al gusto)
xocoxóchilt (pimienta) y sal al gusto
mixiotes (piel del maguey),
previamente suavizados
1 penca de maguey
1 paño de algodón húmedo

PREPARACION

En el molcajete se elabora una salsa con los chiles, el *xocoxóchilt*, la sal y los tallos de la hierba que se halla seleccionado. Las hojas de la misma, se incorporan enteras, revolviendo suavemente para no deshacerlas. Con esta salsa se adoban las piezas del animal, y una a una se van colocando dentro de los *mixiotes*, formando así pequeños bultos, que se amarran con un pequeño cordón de los extremos de la hoja y que se irán poniendo a cocer al vapor sobre la penca de maguey asada, misma que va dentro de una olla de barro de gran tamaño.

Los *mixiotes* se cubren con el paño húmedo y la olla debe ir bien tapada. Se dejan cocer por 2 horas aproximadamente, cuidando que no se acabe el agua. Cada paquetito se sirve acompañado de frijoles y tortillas hechas a mano.

BARBACOA DE CONEJO

INGREDIENTES

CONEJO :

1 conejo mediano, cortado en piezas

no muy grandes, sazonado con grasa animal, sal y pimienta molida al gusto
30 chiles anchos medianos, desvendados, tostados ligeramente, lavados y remojados en agua caliente
20 chiles chipotles morita rojos preparados como los anteriores
20 hojas de aguacate otroso
1 ½ cda. de xocoxóchtli (pimienta de Tabasco)
3 ó 4 tazas de agua (se puede usar la misma donde se remojaron los chiles)
sal al gusto

BARBACOA :

10 piedras medianas
leña de encino
20 pencas de maguey, asadas
1 olla de barro de boca ancha, capacidad 8 lts.
3 lts. de agua
4 cebollas silvestres, finamente picadas
150-250 grs. de chiles chipotles morita, lavados
4 tazas de ejotes, finamente picados
1 ½ - 2 cdas. de sal
una rejilla de madera o tejamanil
10 hojas de *mixiote*

1 ó 2 mantas para tapar

PREPARACION CONEJO

Las piezas de conejo se embarran con grasa animal, sal, pimienta y, se acomodan en una cazuela grande. Mientras tanto, en el metate se muelen los chiles con las hojas de aguacate, la pimienta, la sal y se vierte poco a poco el agua de los chiles para formar un adobo semi-espeso. Con este adobo se bañan las piezas del conejo y se dejan macerar por seis hora.

PREPARACION BARBACOA

En la tierra se cava un hoyo de un metro de profundidad por uno y medio metros de ancho. Se coloca en el fondo del mismo unas piedras y pedazos de leña en forma de cruz hasta hacer una pirámide. Se enciende y se atiza el fuego para que los leños enciendan parejos. Esta preparación llevará aproximadamente cuatro horas, obteniendo así una brasa que deberá mantenerse bien caliente.

Con la ayuda de una pala se retiran las brasas y las piedras, acomodando las restantes. Sobre éstas se ponen las pencas entrelazadas, procurando que las puntas queden en la superficie de la tierra.

En la olla -misma que debe quedar asentada en el fondo sobre las pencas y colocando dentro de ésta la rejilla- se adiciona el agua, junto con las cebollas, los chiles, los ejotes y la sal.

El conejo marinado se envuelve en el resto de las pencas asadas, cubiéndolo con las hojas de *mixiote* y entrelazando muy bien las pencas, de tal forma que éste quede totalmente cubierto (como si fuera un tamal). Se coloca sobre la rejilla y se le pone una manta mojada encima para evitar que se queme. Finalmente, se forma una capa gruesa de tierra y sobre ésta se acomodan las piedras y las brasas que se habían apartado.

La cocción debe continuar durante 7 horas. Después de ese tiempo, se retiran las brasas, la tierra y con mucho cuidado, se descubre la carne y se salpica con sal de grano al gusto.

VENADO EN MOLE VERDE ("PIPIAN")

INGREDIENTES

2 kgs. de carne de venado
(limpia y partida en cubos
medianos)
5 hojas de epazote
1 cebolla silvestre
150 grs. de pepita de
calabaza (con todo y
cáscara)
6 chiles secos (tostados
y sin semillas)
1 ½ cda. de achiote
½ litro de agua
400 grs. de jitomate,
finamente picado
12 ciruelas verdes
10 hojas de epazote
½ kg. de tomates verdes
40 grs. de masa de maíz
sal al gusto

PREPARACION

En una olla de barro, se pone a cocer la carne de venado con cebolla, hojas de epazote y agua suficiente.

Aparte se tuestan las pepitas de calabaza y se muelen junto con los chiles secos, los tomates verdes y el achiote. Lo anterior se mezcla con el agua y se añade a la olla donde se está cocinando la carne de venado, la cual ya debe estar suave.

La olla se tapa para que hierva el caldo, incorporándole en ocasiones un poco de agua para que la carne suelte su grasa, misma que se irá apartando en una cazuela pequeña.

Ya que soltó bastante grasa, se incorpora el jitomate, las ciruelas, las 10 hojas de epazote y la masa de maíz -previamente disuelta en ½ litro de agua-, se sazona con sal y se deja hervir a fuego lento hasta espesar.

Se sirve caliente, poniéndole encima -si se desea- la grasa que se había estado reservando.

Nota: Con esta salsa (mole) se puede bañar la carne de venado, armadillo, guajolote, pato, conejo, entre otras.

GUAJOLOTE CON NOPALES Y XOCOHOSTLES

INGREDIENTES

- 1 guajolote mediano, limpio
y partido en trozos medianos
- 4 chiles de árbol
- 10 ejotes
- 6 nopales
- 1 rama de cilantro

1 rama de epazote
3 papas silvestres
6 *xoconostles*, sin cáscara
y sin semilla
1 taza de pulque
sal al gusto

PREPARACION

En una olla de barro, se fríe el guajolote ligeramente en su propia grasa. Aparte se incorporan todos los vegetales finamente picados, dejándolos un rato a fuego suave. Por último, se añade el pulque y la sal, dejándolo cocinar por unos minutos más para que suelte un pequeño hervor.

SALSA PARA ADOBOS

INGREDIENTES

¼ kg. de *chiltepín* (hoy conocido como chile piquín) ya maduro,
finamente picado
2 ramas de perejil silvestre
½ barrita de achiote
½ taza de vinagre de maguey
½ taza de aceite de chía
sal o tequesquite al gusto

PREPARACION

En una cazuela de barro se vierten todos los ingredientes, se dejan a fuego medio, moviéndolos de vez en cuando con una pala de madera o con un molinillo.

Se deja hervir y se prueba de sal. Con esta salsa pueden adobarse carnes ahumadas de guajolote o venado, principalmente.

SALSA DE MOLCAXTLI (MOLCAJETE)

INGREDIENTES

6 chiles serranos
4 jitomates grandes ó
6 medianos
sal
1 rama de epazote
agua (opcional)

PREPARACION

En el comal, se asan los chiles y los jitomates. Una vez bien asados los jitomates, se pelan, dejándoles un poco de piel para que la salsa quede más consistente y apetitosa. En el *molcáxtli* (molcajete) se muelen primero los chiles con la sal, incorporando después los jitomates y el epazote, hasta que se logre obtener una pasta más o menos homogénea. Si ésta queda un poco espesa, se deberá añadir un poco de agua.

AVIACAMOLE (GUACAMOLE) EN MOLCAXTLI (MOLCAJETE)

INGREDIENTES

3 aguacates medianos y maduros

7 tomates
2 jitomates grandes
chiles serranos (al gusto)
1 cebolla silvestre, partida en
rebanadas delgadas
2 cdas. soperas de cilantro

PREPARACION

En el *comalli* se asan los tomates y los chiles. Posteriormente, en el *molcátlil* se muelen los chiles con un poco de sal. Una vez que están perfectamente triturados, se incorporan los tomates y los aguacates y se sigue moliendo hasta obtener una mezcla uniforme. Esto se vacía en una salsera de barro y se adorna con las rebanadas de cebolla y el cilantro.

NOTA : Se debe servir de inmediato, para que el *ahuacamolli* no se ponga negro, o se puede dejar el hueso del aguacate, para evitar que esto suceda.

SAL DE GUSANO

INGREDIENTES

¼ de taza de chile piquín seco
¼ de taza de sal marina
12 gusanos de maguey
1 hilo
1 frasco

PREPARACION

Como primer paso, se muele el chile y la sal. Aparte, se tuestan ligeramente los gusanos de maguey en el *comalli* y se ensartan en un hilo, colgándolos de esta forma sobre un recipiente de barro -sin tocarlo-, para que puedan arrojar libremente su aceite. En ese momento es cuando debe incorporarse a éstos la mezcla de chile y sal. Posteriormente, se guardan en un frasco herméticamente cerrado. Se debe dejar pasar una semana, agitando la mezcla una vez al día, pero sin abrirse, para que el aceite, el chile y la sal puedan impregnarse bien.

Después de ese tiempo, se muele todo en el *molcaxtil*, para que todo quede bien integrado, luego se vuelve a guardar en el mismo frasco, sólo que ahora no se debe sacar del mismo, a menos que se piense usar, ya que el contacto con el aire disminuye la vida útil de la sal de gusano.

Con esta sal suelen acompañarse numerosos platillos que, a su vez son servidos con un trago de mezcal.

OCTLI (PULQUE)

Se debe buscar anticipadamente la planta de maguey, verificando que sea la de mejor calidad -de acuerdo al suelo y al clima-, y que haya llegado a cierta madurez y tamaño. Luego se le cortan las hojas tiernas que salen de su tallo, dejando una cavidad proporcionada. El interior de las pencas gruesas se raspa, obteniendo de ellas un jugo dulce, denominado aguamiel.

Una vez que se junta bastante jugo, se debe succionar con una calabaza seca y alargada, llamada *acocofe*, o con una caña; después, se vacía en una tinaja grande o un barril, hasta fermentar, lo cual generalmente sucede en un par de días. Para acelerar la fermentación y darle mayor fuerza al *octli* (pulque), se le agrega una hierba denominada *ocpatli*, que quiere decir "remedio del pulque".

El color amarillo del aguamiel, se irá matizando, junto con la fermentación, a blanco, color que nos indicará que ha quedado lista nuestra bebida.

NOTA: Para hacer vinagre de maguey, al pulque se le agrega tequesquite, y ambos se ponen a cocer a fuego medio, cuidando que no llegue a hervir. Se retira del fuego, y se deja en proceso de fermentación, de dos a tres días.

A702E

INGREDIENTES

1 kilo de granos de maíz

½ litro de agua

cal

PREPARACION

Se ponen a remojar los granos de maíz en agua con cal, desde el día anterior. Al siguiente día, cuando ha adquirido un color amarillento, se pone al fuego a que suelte un primer hervor. Ya que se comienza a despellejar, se retira de la lumbre hasta enfriarse, pudiendo así retirar el hollejo con facilidad. Luego se lava, hasta que queda blanco y listo para molerse. Una vez molido, se le añade poca agua y se cuela. Nuevamente se pone al fuego a que espese, pero cuidando de que no se pegue.

A esta base se le agregan los ingredientes que se deseen, pudiendo así disfrutar de un atole dulce o salado.

XOCOATOLLI (ATOLE AGRIO)

INGREDIENTES

1/2 kg. de fermento o masa agria
1 kg. de maíz ablandado y molido
sal y chile verde al gusto

PREPARACION

Se mezcla el fermento o masa agria con el maíz ablandado y molido. El fermento se elabora con maíz negro hecho masa, misma que se guarda durante cuatro o cinco días, para que se acede y logre tomar un sabor agrio.

La mezcla se pone a cocer, al igual que con el atole, y una vez servido, se le añade la sal y el chile verde.

DULCE DE CAMOTE Y GUAYABA

INGREDIENTES

1/2 kg. de camote, lavado y pelado
5 guayabas medianas, maduras y lavadas
1/2 kg. de miel de maguey o maíz
agua (la necesaria)
una hojas de vainilla, y si no se consigue, adicionar

vainilla líquida (unas gotas)

PREPARACION

El camote y las guayabas se ponen a cocer en agua hasta que se ablanden, para así poder machacarlos y pasarlos por un cedazo. Una vez trituradas las frutas, se vuelven a incorporar en el agua en que se cocieron, junto con la miel. Se deja a fuego lento, moviendo constantemente para que no se pegue. Una vez que se ve el fondo de la cazuela, ésta se retira del fuego y se añade finalmente la vainilla.



A MANERA DE CONCLUSION

A MANERA DE CONCLUSION

La comida de los antiguos indígenas ha sido primordial dentro de nuestra cultura, un tema que a pesar de su antigüedad, ha logrado mantenerse vigente hoy en día, trascendiendo más allá de nuestras fronteras, por su riqueza y variedad. Desafortunadamente, en la actualidad todavía se piensa que la alimentación de nuestros antepasados indígenas, incluyendo a las grandes civilizaciones (aztecas y mayas), que dejaron constancia de esto, era sumamente pobre y de muy mal gusto, siendo esto totalmente falso, como se demostró en el presente trabajo.

En la antigüedad, los distintos pueblos mesoamericanos, mantuvieron un contacto directo con la naturaleza, obteniendo un gran conocimiento sobre diversos productos, que además de enriquecer su alimentación, lograron impulsar enormemente el desarrollo de su economía, cultura, religión, medicina, arte y la comunicación llevada a cabo en el plano de lo humano y lo divino. Es decir, los indígenas no sólo buscaban el alimento para sobrevivir, sino también para ir, poco a poco, mejorando su forma de vida.

Es importante señalar que el alimento en la antigüedad jugaba un papel fundamental en el área de la comunicación (humana y divina) y de la socialización. Los indígenas para abastecer sus hogares acudían a los grandes recintos mercantiles, llamados así los tianguis o mercados (plaza pública), donde mediante la compra-venta o el trueque (intercambio de productos), aunado a las relaciones humanas que establecían, podían obtenerse los distintos productos.

El alimento se consideraba sagrado, por haber sido un obsequio de los dioses o creadores. Los indígenas además de comer con mucha sobriedad, por la misma educación y disciplina que los regía y que era transmitida de generación en generación, debían mantener un gran respeto y devoción al momento de recibir

los alimentos, convirtiéndolo así en un ritual, en el que se manifestaba principalmente una continua comunicación con sus dioses.

Si bien, se iniciaba desde el momento en que los indígenas acudían a sus templos para venerar a los dioses, con el fin de que éstos los protegieran y les garantizaran el éxito en sus siembras, cosechas y cacerías. Ese era el momento justo donde se comenzaba la comunicación (divina), la que posiblemente finalizaría en diversos rituales y/o celebraciones, en los que se preparaban platillos diversos para que la gente pudiera deleitar su paladar, pero no sólo eso, ya que también elaboraban otros platillos para ser ofrendados a sus dioses.

Asimismo, los indígenas acostumbraban visitar a los grandes señores de cada lugar para tratar con ellos ciertos asuntos, llevándoles además como tributo diversos productos, en su mayoría alimenticios.

Como se ha podido apreciar, toda su vida estaba en función de complacer a sus dioses, hasta en lo más cotidiano. Como sucedió al interior de las familias, la mujer cumplió una función fundamental, primero, aplicando todos sus conocimientos y aptitudes para la elaboración de los alimentos, lo que finalmente dio como resultado una tradición culinaria sumamente amplia, creativa y, sobre todo, inigualable. Segundo, fue la encargada de transmitir esta tradición, de generación en generación, mucho más allá del tiempo.

"Una memoria femenina rige estos escenarios, transmitiendo de generación en generación el sazón de la casa materna que es el de la patria, el de la cultura que nos entra por la boca acompañada de las imágenes y sonidos que complementan su ámbito, nuestro ámbito primordial. Los espacios culinarios son puerias privilegiadas para examinar nuestra cultura."⁵⁴

El trabajo recupera y quiere transmitir la historia y las tradiciones de nuestro pueblo, en cuanto a la alimentación. Ya que a partir de su lectura, se podrá obtener un conocimiento más amplio de la tradición culinaria del México antiguo, así como la diversidad y los distintos tipos de comida (cotidiana, ritual, ceremonial), igualmente, permitió mostrar la riqueza, variedad y singularidad de la

⁵⁴ Artes de México. Los Espacios de la Cocina Mexicana. Pág. 7.

alimentación de las grandes civilizaciones de la antigüedad -azteca y maya, principalmente-, misma que (por desgracia) aún en nuestros días se cree que fue muy escasa y desagradable.

Además el aporte del trabajo radica en que a partir de su lectura, nos permite saber que la "comida típica mexicana" no es la comida de los antiguos indígenas mexicanos, sino aquella que surge a partir de la mezcla entre ésta y la comida española, es decir, del *mestizaje culinario* del siglo XVI.

Como ya se dijo anteriormente, la alimentación del México antiguo ha trascendido hasta nuestros días, entre otras cosas, por formar parte de nuestra cultura.

México, a pesar de haber sufrido la influencia de otros países y, a su vez, de otras culturas totalmente diferentes a la nuestra, conserva vivas las raíces que con orgullo le permiten ser identificado en el resto del mundo. Tal es el caso de la alimentación antigua, la cual ha tenido siempre un papel fundamental en la cultura de nuestro país, ya que a pesar del arribo constante de nuevos productos y hábitos alimenticios, ésta logra perdurar, fortalecerse e incluso rebasar las fronteras, llegando así a incursionar exitosamente en otros mercados.

Mediante esta tesis-reportaje, el lector tendrá la posibilidad de recibir, entender y analizar la información, con el fin de recrear hechos que, a pesar de haber ocurrido en otro contexto totalmente diferente al que se vive hoy en día, siguen siendo trascendentes.

Partiendo de lo anterior, es importante señalar que en la mayoría de los reportajes se desarrollan temas de actualidad periodística, es decir, aquellos que forman parte de la noticia, dejándose de lado los que supuestamente son "irrelevantes" y de poco interés, por no manifestar un problema o un hecho actual.

El tema de esta tesis a pesar de enfocarse en hechos pasados, mantiene un gran interés (general, actual, social y humano) por pertenecer a nuestra cultura, es decir, a todo el conjunto de costumbres, tradiciones, valores y usos sociales que constituyen a su vez nuestra identidad nacional.

Por último, se debe mencionar que los objetivos planteados lograron cumplirse en su totalidad. Lo anterior no significa que este tema ya no pueda ni

deba ser retomado, sino más bien, que a partir de éste se realicen nuevas investigaciones que, posiblemente, logren ser difundidas y reconocidas en otros países.

ANEXO 1

"Las tortillas que cada día comían los señores se llaman *tofonqui tlaxcalli tlacuelpachilli*, quiere decir "tortillas blancas y calientes y dobladas", compuestas en un *chiquihuitl* y cubiertas con un paño blanco.

Otras tortillas comían también cada día, que se llamaban *hueitlaxcalli*; quiere decir "tortillas grandes". Estas son muy blancas y muy delgadas y anchas, y muy blandas.

Comían también otras tortillas que se llaman *cuauhtlacualli*; son muy blancas y grandes, y gruesas y ásperas.

Otra manera de tortillas comían, que llamaban *tlaxcalpacholli*; eran blancas, y otras algo pardillas, de muy buen comer.

También comían unos panecillos no redondos, sino largos, que llaman *tlaxcalmimilli*, son rollizos y blancos....

Otra manera de tortillas comían, que llamaban *tlacepoalli tlaxcalli*, que eran *ehojaldrados*. Eran de delicado comer.

Comían también tamales de muchas maneras. Uno de ellos son blancos y a manera de pella, hechos no del todo redondos ni bien cuadrados. Tienen en lo alto un caracol que le pintan los frijoles con que está mezclado.

Otros tamales comían que son muy blancos y muy delicados.

Otra manera de tamales comían que son blancos, pero algo más duros.

Otros tamales comían, que son colorados y tienen su caracol encima

Otros tamales comían simples, que ni son muy blancos, sino medianos, y tienen en lo alto un caracol; otros tamales que comían no eran mezclados con cosa ninguna.

Comían los señores estas maneras de pan ya dichas con muchas maneras de gallinas asadas y cocidas. Una empanada en que está una gallina entera. Otra empanadilla de carne de gallina o del gallo*, y con chile amarillo.

Otra manera de gallina asada comían; y también comían codornices asadas.

Usaban también muchas maneras de tortillas para la gente común.

También comían los señores muchas maneras de cazuelas. Una de ellas hecha a su modo con carne de gallina, chile bermejo y con tomates y pepitas de calabaza molidas; a este manjar hoy se le conoce como pipián.

Otra manera de cazuela comían, hecha de gallina con *chiltécpill*, o chile que quema mucho.

Otras muchas maneras de cazuelas y de aves asadas comían.

Comían también muchas maneras de potajes**. Una manera de potaje hecho con chile amarillo; otra manera de *chilmolli*, hecho con tomates y *chiltécpill*; otra manera de *chilmolli* con chile amarillo y tomates.

Usaban también comer peces en cazuela. Una de ellas con peces blancos y chile amarillo; otra manera de cazuela de peces pardos con chile bermejo y tomates, y con unas pepitas de calabaza molidas.

Otra manera de cazuela de ranas con chile verde; otra manera de cazuela de aquellos peces que llaman axólotl (ajolote), con chile amarillo; comían también una cazuela de renacuajos con *chiltécpill*.

Comían una manera de pececillos colorados hechos con *chiltécpill*. También comían unas hormigas aludas con *chiltécpill*.

Comían una cazuela de langostas (chapulines), que es muy sabrosa; también unos gusanos que son de maguey, con *chiltecpinmolli*; otra cazuela de camarones hechos con *chiltécpill* y tomates, y algunas pepitas de calabaza molidas.

Otra cazuela comían de una manera de peces, que se llaman *topolli*, hechos con *chiltécpill*, como las de arriba dichas. Comían otra cazuela de pescados grandes, hecha como las de arriba dichas.

Otra cazuela comían de ciruelas no maduras con unos pececillos blanquecillos y con chile amarillo y tomates.

Usaban también comer los señores muchas maneras de frutas.

Una de ellas son los zapotes, colorados por dentro, y por fuera pardillos y ásperos. Otra manera de ciruelas coloradas, otra manera de ciruelas amarillas, y otra manera de ciruelas bermejas o anaranjadas.

Usaban también comer muchas maneras de zapotes... que tienen por dentro unas pepitas como frijoles negros, y es muy sabrosa. Otros zapotes pequeños...

Comían otra fruta amarilla por fuera, y por dentro como yema de huevos cocidos; otra fruta se llama *cuauhcamotli*, que son unas raíces de árboles. *Camotli*, una cierta raíz que se llama batatas. *Nochtli*, una cierta fruta que se llama tuna. Otras muchas frutas que se dejan de decir.

Usaban también comer unas semillas que tenían por fruta. Un se llama *xílotl*, quiere decir mazorcas tiernas, comestibles y cocidas. Otra se llama *élotl*, también mazorcas ya hechas, tiernas y cocidas. *Exotl* (ejote); quiere decir frijoles cocidos en sus vainas.

Comían también unas ciertas maneras de tamales hechos de los penachos del maíz, revueltos con unas semillas de bledos (amaranto) y con meollos de cerezas molidos.

Comían unas ciertas tortillas hechas de las mazorcas tiernas del maíz; otra manera de tortillas hechas de las mazorquillas nuevas del maíz. Otra manera de tamales comían hechos de bledos.

Usaban también comer unas ciertas maneras de potajes hechas a su modo. Una de ellas hecha con bledos cocidos, con chile amarillo, tomates y pepitas de calabaza, o con *chiltécpill* solamente; otra con chile verde, y es bueno de comer; otra hecha de semillas de bledos verdes, y con chile verde.

También comían una ciertas hierbas no cocidas, sino verdes.

Usaban también beber muchas maneras de puchas o mazamoras (atoles).

Una se llama *totonqui atolli*, atole o mazamorra caliente; *nequatolli*, atole caliente con miel; *chilnequatolli*, atole con chile amarillo y miel. Bebían también otra manera de mazamorra hecha con harina muy espesa y muy blanca, hecha con *tequixquilt* (tequezquite). Otras maneras de puchas o mazamoras que bebían, usaban hacerlas en casa de los señores.

Y los *calpixque* tenían cargo de las cosas necesarias para los señores, traían para comer siempre a casa de los señores hasta número de cien comidas.....

Y en acabado de comer, se sacaban muchas maneras de cacao, hechos muy delicadamente, como son: cacao hecho de mazorca tierna de cacao, muy sabroso de beber; cacao hecho con miel de abejas; cacao hecho con hueinacaztli; cacao hecho con *tlilxóchilli* tierno; cacao hecho colorado, bermejo, naranjado, negro, blanco.

Y dábanlo en unas jícaras con que se bebía, y son de muchas maneras: unas jícaras pintadas con diversas pinturas, y sus tapaderos muy ricos, y sus cucharas de tortuga para revolver el cacao; otras pintadas de negro, y también sus rodetes hechos de cuero..., para sentar o poner esta calabaza o jícara.....⁵⁵

⁵⁵ Sahagún, Fray Bernardino de. Historia General de las Cosas de Nueva España.

*Cuando Sahagún habla de gallos y gallinas, se refería al guajolote *-huexólotl-* y a su hembra *-totollin-*, respectivamente.

**Los potajes de los que habla el autor, eran las diversas salsas y moles elaborados por las indígenas mexicanas del siglo XVI.

BIBLIOGRAFIA

- Arizpe, Lourdes (Coordinadora). Arizpe, Lourdes; Argueta, Arturo. et. al. Antropología Breve de México. Edit. Academia de la Investigación Científica, México, 1993. Pp. 398.
- Calderón, Luisa De. Técnicas de la Alta Cocina. Edit. Edamex, México, 1979. Pp. 269.
- Campbell, Federico. Periodismo Escrito. Edit. Ariel Comunicación. 1a. Edición, México, Noviembre de 1994.
- Cázares Hernández, Laura. et. al. Técnicas Actuales de Investigación Documental. Edit. Trillas, México, 1990 (reimpresión 1992) Pp. 194.
- Clavijero, Francisco Javier. Historia Antigua de México. Edición y Prólogo del R.P. Mariano Cuevas. Edit. Porrúa, S.A., México, 1964. Pp. 592.
- Colombres, Adolfo. La Cultura Popular. Colec. Diálogo Abierto (Sociología). Núm. 63. Edit. Coyoacán, México, 1997. Pp. 145.
- Cople, Neale. Un Nuevo Concepto de Periodismo. Edit. Pax, México, 1968.
- Díaz del Castillo, Bernal. Historia Verdadera de la Conquista de la Nueva España. Prólogo de Claudia Parodi. Promexa Editores, México, 1979. Tomo I y II.
- Enciclopedia para todos. Historia del Hombre. La Prehistoria I. El Hombre Prehistórico. Editada bajo los auspicios de la Fundación Cultural Televisa, A.C. México, 1979. Pp. 68.
- Fagoaga, Concha. Periodismo Interpretativo. El Análisis de la Noticia. Edit. Mitre, Barcelona, 1982.
- Fernández de Oviedo y Valdés, Gonzalo. Historia General y Natural de las Indias. Edit. Porrúa, México.
- Florescano, Enrique. El Patrimonio Nacional de México II. Serie : "Historia y Antropología". Edit. C.F.E., CNCA, México, 1997.

- García Rivas, Heriberto. Cocina Prehispánica Mexicana. La Comida de los Antiguos Mexicanos. Edit. Panorama, México, 1992. Pp. 187.
- González Reyna, Susana. Manual de Redacción e Investigación Documental. Edit. Trillas, México, 1990 (reimpresión 1994). Pp. 204.
- Guajardo, Horacio. Elementos de Periodismo. Promociones Editoriales, S.A, México, 1970.
- Hernández, Francisco. Historia Natural de la Nueva España. UNAM, México, 1960.
- Iturriaga, José N. De Tacos, Tamales y Tortas. Prólogo de Fernando Benítez. Edit. Diana, México, 1987. Pp. 134.
- Lara García, Baudelio. El Protocolo de Investigación. Guía para su elaboración. Doble Luna Editores e Impresores, S.A. de C.V, Universidad de Guadalajara, 1977. Pp. 43.
- Los Hongos en la Cocina Mexicana. Editado por la Sociedad Mexicana de Micología, A.C. México, 1977. Pp. 62.
- Monterde, Francisco. Moctezuma el de la Silla de Oro. Edición Facsimilar de la de 1945, con Prólogo del Dr. Miguel León-Portilla. Edit. Letras, S.A. México, 1971. Pp. 107.
- Novo, Salvador. Cocina Mexicana o Historia Gastronómica de la Cd. de México. Edit. Porrúa, México, 1993. Pp. 361.
- Patten, Marguerite. Cocina Clásica. Edit. Molino, España, 1969. Pp. 266.
- Popol Vuh. Las Antiguas Historias del Quiché. Traducidas del texto original con introducción y notas por Adrián Recinos. Edit. F.C.E (Colección Popular No. 11) México, 1986. Pp. 264.
- Presencia de la Comida Prehispánica. Texto y Recolección: Teresa Castelló Yturbide. Fotografía: Michel Zabé. Realización Científica: Biólogo Ignacio Piña Luján. Edit. Fomento Cultural Banamex, A.C., México, 1986. Pp. 193.
- Quintana, Patricia. Puebla. La Cocina de los Anteles. 1a. Edición. México, 1992. Pp. 271.
- Río Reynaga, Julio Del. Reflexiones sobre periodismo, medios y enseñanza de la comunicación. UNAM, México, 1993.

- Sahagún, Fray Bernardino De. Historia General de las Cosas de Nueva España. Tomo II. En que se contienen los libros V, VI, VII y VIII. Edit. Porrúa, México, 1956. Pp. 332.
- Sahagún, Fray Bernardino De. Historia General de las Cosas de Nueva España. Tomo IV. En que se contiene el libro XII y los apéndices. Edit. Porrúa, México, 1969, Pp. 380.
- Sahagún, Fray Bernardino De. Historia General de las cosas de Nueva España. No. 2. Primera versión íntegra del texto castellano del manuscrito conocido como Códice Florentino. Alianza Editorial, Madrid, 1988. Pp. 923.
- Tuñón, Julia. Mujeres en México. Recordando una historia. CONACULTA, México, 1998. Pp.214.
- Urdaneta, Ma. Luisa y Kanter f., Daryl. Deleites de la Cocina Mexicana: Healthy Mexican American Cooking Texas.
- Verti, Sebastián. Tradiciones Mexicanas. Edit. Diana. México, 1991. Pp. 407.
- Vivaldi, Martín. Géneros Periodísticos. Edit. Paraninfo, Madrid, 1973.

VISITAS Y ENTREVISTAS

- **Muestra temporal: "Un encuentro con nuestras raíces"** en el museo *Amparo*. Centro Histórico de la Ciudad de Puebla. Septiembre de 1998.
- **Museo *Santa Rosa***. Ciudad de Puebla. Septiembre de 1998.
- **Muestra temporal: "Los mayas"** en el *Antiguo Colegio de San Idelfonso*. Centro Histórico de la Ciudad de México. Agosto de 1999.
- **Muestra temporal: "El nopal y sus beneficios"** en el *UNIVERSUM*. Ciudad Universitaria. UNAM. Ciudad de México. Febrero de 1999.
- **Entrevista con la Dra. Guadalupe Pérez Sanvicente**. Historiadora. Enero de 1999.
- **Entrevista con el Sr. Fortino Rojas Contreras**. Jefe de Cocina en la "*Fonda Don Chorr*". Abril de 1999.

**"...lo que comemos nos hace sentir
una tradición antigua y milenaria que
reconocemos como herencia propia."**

**"El Placer del Chile" en La Cocina
Mexicana a través de los Siglos.**