

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS**

TESIS PROFESIONAL

**ANTOLOGÍA DE LA GASTRONOMÍA
PREHISPÁNICA MEXICANA Y
PROPUESTA DE RECETARIO**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PRESENTA

**NINFA GUADALUPE ÁLVAREZ DOMINGUEZ
KATYA PAOLA NIEVES DE LA CRUZ**

DIRECTOR DE TESIS

MTRA. YENI PAULINA HERNANDEZ LOPEZ



TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

MAYO, 2024



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
 DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES
 DEPARTAMENTO DE CERTIFICACION ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 16 de mayo de 2024

C. Ninfa Guadalupe Álvarez Domínguez

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Antología de la gastronomía prehispánica mexicana y propuesta de recetario

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

Revisores	ATENTAMENTE	Firmas
<u>Mtro. Sergio Mario Galindo Ramírez</u>		
<u>Mtra. Berenice Molina Palacios</u>		
<u>Mtra. Yeni Paulina Hernández López</u>		



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACION ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 16 de mayo de 2024

C. Katya Paola Nieves de la Cruz

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Antología de la gastronomía prehispánica mexicana y propuesta de recetario

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

Revisores	ATENTAMENTE	Firmas
Mtro. Sergio Mario Galindo Ramírez		
Mtra. Berenice Molina Palacios		
Mtra. Yeni Paulina Hernández López		

COORDINACIÓN DE TITULACIÓN

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	2
JUSTIFICACIÓN.....	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
OBJETIVOS.....	5
MARCO TEÓRICO.....	6
ANTECEDENTES DE LA COCINA PREHISPÁNICA MEXICANA.....	6
DATOS DE MÉXICO.....	8
MÉXICO PREHISPÁNICO.....	10
CULTURAS PREHISPÁNICAS MEXICANAS.....	11
CULTURA GASTRONÓMICA.....	18
COCINA MEXICANA PREHISPÁNICA.....	19
IMPORTANCIA DE GASTRONOMÍA PREHISPÁNICA MEXICANA.....	21
GASTRONOMÍA.....	22
INGREDIENTES PREHISPÁNICOS MEXICANOS.....	23
MAÍZ.....	23
CALABAZA	24
FRIJOL.....	25
CHILE	27
AMARANTO	28
NOPAL.....	29
TOMATE.....	30
VAINILLA	31
UTENSILIOS PREHISPÁNICOS.....	32
METATE.....	32
MOLCAJETE.....	33
COMAL.....	35
COMITALLI.....	36
MOLINILLO.....	37
ESPECIAS Y CONDIMENTOS.....	38

PIMIENTA GORDA.....	38
ACHIOTE.....	39
EPAZOTE.....	40
HOJA SANTA.....	41
TÉCNICAS.....	42
TÉCNICAS DE COCCIÓN.....	42
ASADO.....	43
HERVIDO.....	44
PIB.....	45
TATEMAR.....	45
TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN.....	46
DESHIDRATAR.....	46
AHUMADO.....	46
SALAZÓN.....	47
FERMENTADO.....	48
METODOLOGÍA.....	49
VARIABLES.....	50
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADO.....	53
ANTOLOGÍA.....	55
RECETARIO.....	102
REFERENCIAS DOCUMENTALES.....	111

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1. OLMECAS.....	11
FIGURA 2. TEOTIHUACANOS.....	12
FIGURA 3. MAYAS.....	13
FIGURA 4. ZAPOTECAS.....	14
FIGURA 5. TOLTECAS.....	15
FIGURA 6. MIXTECOS.....	16
FIGURA 7. MEXICAS.....	17
FIGURA 8. MAÍZ.....	24
FIGURA 9. CALABAZA.....	25
FIGURA 10. FRIJOL.....	26
FIGURA 11. CHILE.....	27
FIGURA 12. AMARANTO.....	29
FIGURA 13. NOPAL.....	29
FIGURA 14. TOMATE.....	30
FIGURA 15. VAINILLA.....	31
FIGURA 16. METATE.....	32
FIGURA 17. MOLCAJETE.....	34
FIGURA 18. COMAL.....	35
FIGURA 19. COMITALLI.....	36
FIGURA 20. MOLINILLO.....	37
FIGURA 21. PIMIENTA GORDA.....	39
FIGURA 22. ACHIOTE.....	39
FIGURA 23. EPAZOTE.....	40
FIGURA 24. HOJA SANTA.....	41
FIGURA 25. ASADO.....	43
FIGURA 26. HERVIR.....	43
FIGURA 27. PIB.....	44
FIGURA 28. TATEMAR.....	45

FIGURA 29. DESHIDRATADO.....	46
FIGURA 30. AHUMADO.....	47
FIGURA 31. SALAZÓN.....	47
FIGURA 32. FERMENTADO.....	48
FIGURA 33. ACHIOTE.....	75
FIGURA 34. METATE.....	79
FIGURA 35. HORNOS PIB.....	88
FIGURA 36. DESHIDRATADO.....	94
FIGURA 37. SALAZÓN.....	95
FIGURA 38. AHUMADO.....	96
FIGURA 39. FERMENTADO.....	97

INTRODUCCIÓN

En la prehistoria, la necesidad de contar con una alimentación equilibrada obligaba a los diversos grupos humanos a desplazarse. La agricultura evoluciono lentamente. Se inició quizás cuando nuestros antepasados observaron que de las semillas que desechaban, surgían nuevas plantas. Debieron entonces intentar cultivarlas en los lugares de asentamiento que les eran favorables. La domesticación de especies vegetales consistió inicialmente en la siembra casi mecánicas de las semillas, pero, con el tiempo, la observación y los intentos repetidos permitieron descubrir las necesidades de cada planta y además orientaron para seleccionar las semillas que satisfacían mejor los requerimientos de la alimentación: frutos más resistentes, de mayor o menor tamaño, de determinado color o más sabrosos. (Barros, 1888)

El presente documento se divide en dos partes, la primera versa sobre una antología donde describe temas referentes a la gastronomía mexicana en la época prehispánica, los ingredientes como por ejemplo el maíz, calabaza, frijol, chía, chile verde, amaranto, nopal, tomate, y vainilla, técnicas de cocción como el pib, mixiote, tatemado, etc. Utensilios como el molcajete, metate, entre otros y técnicas de conservación como el deshidratado, ahumado, la salazón y fermentado.

En la segunda parte se adiciono un recetario basado y compuesto de los ingredientes anteriormente mencionados, esto con el fin de sugerir nuevas ideas de preparaciones o complementar las que ya conocemos.

Para la elaboración del recetario se realizaron pruebas de los platillos en los laboratorios de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, en la facultad de Nutrición y Alimentos, en donde analizamos las características organolépticas de nuestras recetas, para comprobar que es agradable al público.

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación nace de la necesidad de documentar hechos sobre los diferentes ingredientes como lo son el maíz, calabaza, frijol, chía, chile verde, amaranto y vainilla, utensilios que se dieron a conocer o eran utilizados en México en la época prehispánica, debido a que se cuenta con muy precaria bibliografía que documente esta temática.

Esta antología se llevará a cabo con el propósito de recopilar y registrar información sobre cómo comenzó nuestra cultura gastronómica y de esta manera salvaguardar nuestra historia y cultura.

Se resaltarán los datos más relevantes sobre los puntos ya mencionados anteriormente, esto con el fin de brindar más información que permita comprender y conocer sobre la gastronomía prehispánica mexicana y todo lo que lo engloba. A la vez se realizará un recetario basado en los ingredientes prehispánicos mexicanos, para que de esta manera las personas puedan descubrir que hay diferentes maneras de utilizarlos en la cocina.

Se pretende que estos materiales (antología y recetario) apoyen en el conocimiento profundo y sea una herramienta que permita realizar las recetas que serán formuladas y adicionadas a base de los principales ingredientes que utilizaban nuestros antepasados en la prehistoria.

La motivación para la creación de esta antología es brindar información para transmitir a las personas el interés, los saberes y la importancia de conocer todo aquello que enmarca la gastronomía que tenemos hoy en día en México.

La presente tesis se dará a conocer por medios digitales, subiéndola a internet para que puedan tomar información que les sea de ayuda para algún tipo de trabajo.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La problemática que se detecta en esta investigación es que se cuenta con muy poca información tanto impresa y digital acerca de todo lo relacionado a las épocas antiguas de la gastronomía mexicana específicamente de la época prehispánica.

Por lo cual, en esta antología sobre la gastronomía prehispánica se busca reunir y documentar información a manera de que se pueda contribuir a la cultura y sociedad dejando un nuevo texto escrito que contenga la información que algún día será de ayuda para que se puedan resolver los cuestionamientos de toda persona sobre cuáles fueron los primeros ingredientes que se utilizaban para alimentar a los mexicanos en los principios de la civilización, las técnicas de cocción que utilizaban para preparar su alimentos, así como de los utensilios que se utilizaban como herramientas de ayuda al llevar a cabo la cocina.

Al realizar esta antología se busca preservar y distribuir la información, ya que al ser parte de nuestra cultura es indispensable que todos y cada uno de los que formamos parte de este país conozcamos las cosas que hicieron que nuestra gastronomía sea lo que es actualmente. Así también por medio de un recetario se busca que las personas descubran que los ingredientes prehispánicos tienen más maneras de ser utilizados de las que actualmente se conocen.

OBJETIVOS

GENERAL

- Elaborar una antología teórica práctica sobre la gastronomía prehispánica y un diseño de recetario basado en los ingredientes prehispánicos.

ESPECÍFICOS

- Analizar la historia de la gastronomía mexicana en la época prehispánica.
- Distinguir y describir los ingredientes, técnicas de cocción y utensilios que se utilizaban en la época de estudio
- Crear un recetario en el que se utilicen los ingredientes prehispánicos de México como el maíz, calabaza, frijol, chile verde, amaranto, nopal, tomate y vainilla.

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES DE LA COCINA PREHISPÁNICA MEXICANA

En la prehistoria, la necesidad de contar con una alimentación equilibrada obligaba a los diversos grupos humanos a desplazarse. La agricultura evolucionó lentamente. Se inició quizás cuando nuestros antepasados observaron que de las semillas que desechaban, surgían nuevas plantas. Debieron entonces intentar cultivarlas en los lugares de asentamiento que les eran favorables. La domesticación de especies vegetales consistió inicialmente en la siembra casi mecánicas de las semillas, pero, con el tiempo, la observación y los intentos repetidos permitieron descubrir las necesidades de cada planta y además orientaron para seleccionar las semillas que satisfacían mejor los requerimientos de la alimentación: frutos más resistentes, de mayor o menor tamaño, de determinado color o más sabrosos. También se domesticaron especies animales. Una vez que el hombre aprendió a controlar el fuego, pudo tatemar la carne, cocer harina, de esta manera conto con alimentos más fácil digeribles. (Barros, 1888)

Como señala (Barros, 1888) los antecedentes de la gastronomía prehispánica fueron básicamente el momento en el que todas las áreas dentro del territorio mexicano fueron pobladas por los indígenas nativos, fue la etapa en el que el hombre comenzó a aprender sobre cómo utilizar el fuego, la forma de conservar los alimentos, la manera de iluminar cuando era de noche, así más tarde lo utilizaron para cocinar los alimentos que les parecía que necesitaban ser cocinados, fue en esta época en la que surgieron los primeros alimentos, utensilios, técnicas de cocción, etc. En esta época comenzaron a descubrir los ingredientes como el chile, el maíz, el frijol , calabaza , notaron que si ellos desechaban las semillas crecían más plantas y de esa forma podrían reproducirlas y alimentarse de ellas, en esa época era muy conocido o popular el tema del dios del maíz, ya que el maíz fue el primer ingrediente que los antiguos mexicanos conocieron como base principal de su alimentación y en nuestra época actual el maíz persiste como base de la alimentación de la comunidad mexicana por eso se le considera de gran admiración y respeto.

La cocina prehispánica incluía varios guisos cotidianos y comidas de temporada, vinculadas a la estrecha relación con los diferentes momentos de los cultivos agrícolas y con el clima del año. Los antiguos mexicanos cocían sus alimentos de diversas maneras: asados directamente a las brasas o con leña, o sobre comales de barro, como las tortillas, o hervidos en agua. El maíz, el frijol, la calabaza y el chile componían la dieta balanceada de los mexicanos, y a pesar de la escasez de proteínas animales, tenían una perfecta salud. Ésta era la dieta básica que sirvió al pueblo de México y a otros países en Centroamérica. (Calderon, 2010)

De acuerdo a (Calderon, 2010) nuestros antepasados en la época de la prehistoria comenzaron a realizar sus preparaciones con fuego, conocieron diferentes maneras de cocer los alimentos utilizándolo, de esta manera fue que se descubrieron las técnicas de cocción, como son: el asado, tatemado, pibil, hervido, que son los que hoy en día se conocen y utilizan.

Algunas de las técnicas de origen prehispánico, para la conservación de los alimentos eran: envolverlos y empacarlos en hojas frescas o secas (de elote o maíz, pencas de maguey, la hoja santa, etc.), las hojas protegían, proporcionaban sabor y conservaban los alimentos a la hora de cocinarlos (principalmente al vapor) e incluso se empleaban para servirlos en la mesa, hay alimentos que pueden elaborarse con estas técnicas por ejemplo el pescados es una de ellas, se conservan el jugo de las hojas que puedan tener, las verduras que se le añaden y el pescado brinda los nutrimentos esenciales, es una preparación muy fácil y rica, pero esta es un ejemplo de tantas que podemos encontrar. (Cocina prehispánica, 2019)

De acuerdo a (cocina prehispánica,2019) para conservar la vida útil de los alimentos o ingredientes las personas tenían que cubrirlos con hojas que tuvieran propiedades que hicieran que estos no se echaran a perder de una manera rápida así también que brindara sabor o aportara ciertas características organolépticas. Las hojas que se utilizaban también tenían el propósito de retener los jugos y funcionar como plato a la hora de ser servidos.

DATOS DE MÉXICO

Hace 35,000 años, aproximadamente, durante el período Paleolítico, pequeños grupos de cazadores empezaron a poblar el continente que hoy conocemos como América; conocían el fuego, fabricaban sencillos implementos labrados en piedra y madera. Eran grupos nómadas, probablemente organizados por familias. Hacia el año 2,500 a.C., se originan diferencias sociales y culturales, entre los diversos grupos que habitaban la zona que actualmente cubre nuestro territorio; en algunos prevalecieron sus costumbres como cazadores-recolectores y otros continuaron recorriendo la parte norte de nuestro país como nómadas, mientras que algunos más se establecieron en la parte central y sur, en aldeas de forma permanente, dependiendo, cada vez más de la agricultura, logrando el sedentarismo. En este período, se suscitaron grandes cambios; el conocimiento de la agricultura les permitió evolucionar de manera gradual pero significativa, al grado de cambiar su forma de vida; inicialmente surgieron las aldeas, domesticaron animales, trabajaron la piedra y produjeron cerámica. Las aldeas crecen y se convierten en ciudades; florece la Cultura Olmeca caracterizándose por el establecimiento de centros ceremoniales planificados y con grandes edificaciones, una organización social más compleja, religiosa y política; una escritura incipiente, el calendario y la creación artística. Finalmente, surgen otros centros culturales en diversas regiones de la Zona Centro, Veracruz, Tabasco, Oaxaca y el Mundo Maya. (Mexico, PRIMERO ÉPOCA PREHISPÁNICA, 2010)

Desde esta perspectiva, se puede analizar que desde las épocas muy antiguas existían las diferencias culturales, entre los primeros pobladores, todos ellos en su necesidad de alimentarse buscaban maneras en cómo elaborar sus alimentos, unos recurrían a la caza y por otro lado lo que se llamó sedentarismo, ellos cultivaban sus propios vegetales, y hortalizas para su supervivencia.

El territorio de México fue habitado por grupos de cazadores y recolectores nómadas hace más de 30.000 años. Alrededor del año 9.000 a. C. se desarrolló la agricultura. Hacia el 2.500 a.C. hasta el 1521 se desarrollaron una serie de culturas entre las que destacamos los Olmecas, Teotihuacanos, Mayas, Zapotecos, Toltecas, Mixtecos y Mexicas o aztecas. Entre todos ellos existían una serie de características comunes. Eran sociedades basadas en la agricultura (principalmente el maíz). (Marín, 2018)

Como expresa Marín (2018) que en el México prehispánico existían diferentes tipos de etnias o grupos culturales, cada uno tenía arraigados sus propias características, que distinguían sus costumbres y tradiciones, que a la vez tenían ciertos lazos que los unían que era la alimentación a base del maíz.

Las condiciones geográficas de Mesoamérica propiciaron los asentamientos de numerosas poblaciones desde la época en que se desarrolló la agricultura, las cuales formaron multitud de culturas diferentes entre sí, pero que compartieron rasgos comunes por los intercambios sociales, culturales y comerciales que hubo entre ellas. La cultura olmeca fue la primera que se desarrolló en México prehispánico durante el horizonte preclásico, entre los años 1200 y 600 a.d.n.e. La cultura olmeca fue fundamentalmente del tipo aldeano; vivieron por lo general cerca de los ríos, donde se dedicaban al cultivo del maíz, frijol, calabaza y chile; así como a trabajar la cerámica el tejido de telas, canastas y petates. (Gomez, 2004)

Como plantea Gómez (2004) las comunidades prehispánicas se asentaban principalmente en lugares cercanos a ríos ya que aquí era donde la tierra se encontraba mejor cuidada lo que hacía que los cultivos y la agricultura tuviera un mejor desarrollo.

Con la llegada de los españoles también se dio un mestizaje en la gastronomía y los platillos precolombinos se vieron enriquecidos con la introducción de frutas, azúcar, aceite, cereales como el trigo, especias como orégano y la pimienta negra, ganado vacuno, ovino, pollos, cerdos, leche y arroz, entre otros. (Desconocido, 2022)

(Desconocido 2022) refiere que la mezcla de preparaciones españolas e indígenas mexicanas, a las técnicas de preparación, ingredientes, a las formas de cocinar se logró tener una gastronomía variada y que es deliciosa. Y por ello se logró conseguir que la cocina mexicana sea considerada patrimonio cultural inmaterial de la humanidad en el año 2010.

México se enorgullece con las raíces gastronómicas que nuestros antepasados nos han heredado. Aquí, los paladares se enriquecen con los sabores de este hermoso país y sin duda, así el mundo conoce lo que es México y lo que lo caracteriza: tradiciones, biodiversidad, colores, paisajes, ciudades y sobre todo la gastronomía. (Arana, 2021)

Empleando las palabras de Arana (2021) en la gastronomía de México se puede observar que sus platillos representan la cultura de cada estado, mediante los colores, olores, sabores, y vista, es una gastronomía extensa que se ha logrado modernizar sin perder su esencia y sus raíces, manteniéndose a la vanguardia al paso del tiempo.

MÉXICO PREHISPÁNICO

(Marín, Historia de México (época prehispánica hasta la independencia), 2018) El territorio de México fue habitado por grupos de cazadores y recolectores nómadas hace más de 30.000 años. Alrededor del año 9.000 a. C. se desarrolló la agricultura. Hacia el 2.500 a.C. hasta el 1521 se desarrollaron una serie de culturas entre las que destacamos los Olmecas, Teotihuacanos, Mayas, Zapotecos, Toltecas, Mixtecos y Mexicas o aztecas. Entre todos ellos existían una serie de características comunes. Eran sociedades basadas en la agricultura (principalmente el maíz). Tenían ciudades centrales con gran cantidad de población de hasta 50.000 habitantes (Teotihuacán, Tula o Monte Albán) con grandes construcciones piramidales. Trabajaban la piedra, el jade o la oxidiana. Tenían múltiples dioses, uno de los principales era Quetzalcóatl. Fueron sociedades divididas en: reyes-sacerdotes, guerreros, comerciantes, agricultores, pescadores, artesanos, esclavos de guerra y tributos de sacrificios.

De acuerdo con (Marín, Cultura Científica UTPL, 2018) México se dividía en diferentes culturas en las que cada una tenía su propia manera de vestir, alimentarse, su propia música, religión, creencias, festejos etc. Fueron ellos quienes iniciaron a trabajar en el campo, ya que era su principal forma de obtener sus alimentos.

CULTURAS PREHISPÁNICAS MEXICANAS

OLMECA

(Cultura Olmeca, s.f.) Los Olmecas fueron nativos de lo que actualmente se conoce como el Golfo de México, específicamente los Estados de Tabasco Y Veracruz.

La variedad del clima y la disposición de las aguas les permitían a los Olmecas tener una dieta bastante variada. En la mayoría de los estudios, relacionados con su alimentación, se ha determinado que su principal fuente fue el maíz. Esto se debe nuevamente a los sistemas de riego que les permitían tener cosechas exitosas en varios momentos del año.

Otros productos vegetales que deben ser mencionados son las calabazas, Chiles y los tubérculos como la yuca o el camote. Tan solo en el aspecto vegetal, se puede deducir que su dieta fue realmente variada.

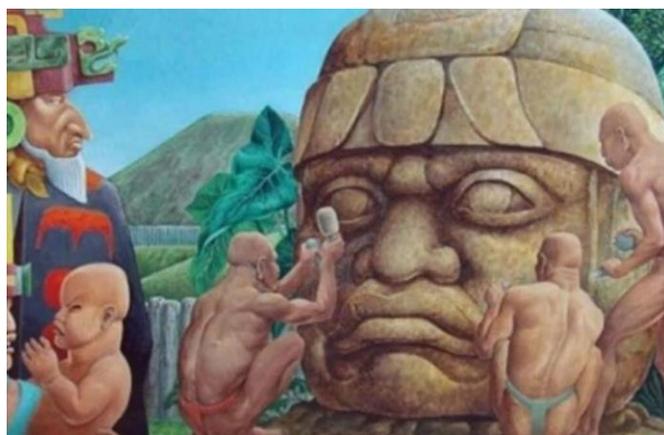


Figura 1. Olmecas (Abitia, 2024)

Algunas de las especies que formaban parte de su alimentación eran las aves como los pavos. También consumían animales como los venados, monos, iguanas y algunos roedores. En cuanto al aspecto marino sus favoritas fueron las tortugas, pero los Olmecas también incluían ostiones y mariscos.

Según (Cultura Olmeca, s.f.) Podían tener una alimentación completa dado que las condiciones climáticas permitían tener una buena cosecha, así como fuentes de proteína.

TEOTIHUACÁN

(Gastromakers.com, 2023) La cultura teotihuacana fue una de las más importantes civilizaciones precolombinas mesoamericanas. Surgió en el noreste del valle de México, y hoy es el municipio de Teotihuacán en el Estado de México.



Figura 2. Teotihuacanos (México, 2022)

Las principales fuentes de proteína animal disponibles para la población teotihuacana incluyen el venado de cola blanca, el conejo El perro domesticado, el guajolote y algunas especies de aves silvestres, inclusive migratorias. Además, se consumían peces, anfibios e insectos.

Según (Gastromakers.com, 2023) la principal alimentación de los teotihuacanos provenía de los alimentos de origen animal, por lo cual su manera de conseguir la comida era por medio de la caza.

MAYAS

(Wikipedia, 2018) Durante el periodo formativo, antes de 2000 a. C., se inició el desarrollo de la agricultura y la población se hizo sedentaria estableciéndose en las primeras aldeas. En el período Preclásico (c. 2000 a. C. hasta 250 d. C.) se desarrollaron las primeras sociedades complejas y se cultivaron los alimentos básicos de la dieta maya: el maíz, los frijoles, las calabazas y los chiles. Las primeras ciudades mayas se desarrollaron en torno a 750 a. C. Alrededor de 500 a. C. estas ciudades poseían una arquitectura monumental, incluyendo grandes templos con fachadas de estuco.



Figura 3. Mayas (La Cultura Maya, s. f.)

La escritura glífica se utilizó desde el siglo III a. C. En el Preclásico Tardío se desarrollaron grandes ciudades en la Cuenca del Petén, y Kaminaljuyú alcanzó prominencia en el altiplano guatemalteco. Desde alrededor de 250 d. C., el período clásico se define en gran medida por el levantamiento de monumentos esculpidos empleando las fechas de Cuenta Larga. En este período se desarrolló un gran número de ciudades-Estado vinculadas entre sí por una compleja red de comercio. En las tierras bajas mayas surgieron dos grandes poderes rivales, Tikal y Calakmul.

Según (Wikipedia, 2018) es una de las principales en México su alimentación consistía, vegetales, granos y semillas.

ZAPOTECA

(Milad, 2013) Entre las civilizaciones más importantes de Mesoamérica durante la época precolombina se encuentra la de los zapotecas, quienes desarrollaron un elevado nivel cultural, con un sistema propio de escritura mediante el uso de jeroglíficos, al tiempo que se manifestaban con importantes expresiones artísticas y científicas, como la arquitectura, las matemáticas y la astrología en los calendarios. Este pueblo tuvo afinidad cultural con los olmecas y luego con los teotihuacanos y mayas.



Figura 4. Zapotecas (Admin, 2019)

Era un pueblo sedentario, instalado en asentamientos agrícolas en los que se dedicaban a una variedad de cultivos como los distintos tipos de chile, frijoles, calabaza, cacao y, el principal, el maíz, alimento fundamental a principios del Periodo Clásico. Buscando un buen rendimiento para sus cosechas, rendían culto al sol, la lluvia, la tierra y el maíz, lo que hace evidente su politeísmo.

(Milad, 2013) fue uno de los grupos más importantes, con ellos comenzaron los murales en piedras, su alimentación también eran granos semillas y vegetales, ellos comenzaron a hacer rituales para favorecer sus tierras.

TOLTECAS

(Marin G. , 2018) Los toltecas crearon una fuente casi inagotable de energía de alta calidad a bajo costo tiempo para obtenerla. La milpa podríamos decir, fue el detonante civilizador, porque un solo hombre, trabajando en un espacio limitado de tierra, cultivando maíz, calabaza, frijol, chile y plantas comestibles locales, trabajando cuatro meses al año, tenía el abasto energético para toda su familia. Esto permitía a las familias y a las comunidades disponer de ocho meses de tiempo para abocarse a tareas de estudio, investigación, experimentación, elaboración y construcción del patrimonio cultural que hoy impresiona al mundo.



Figura 5. Toltecas ("Monarca, s. f.)

(Marin G. , 2018) Los miembros de esta cultura tenían mentes brillantes e idearon la manera de poder tener suficiente alimentos para descansar varios meses de sus actividades, estudiaron, analizaron y experimentaron con sus ingredientes para poder reproducirlos.

MIXTECO

(Urbalejo, s.f.) La alimentación de los mixtecos se basa desde tiempos prehispánicos en el triángulo mesoamericano de los alimentos, que está formado por frijol, maíz y calabaza. Se estima que alrededor de la tercera parte de los recursos alimentarios provenían del ámbito o entorno natural.

Es decir, se dedicaban a la recolección de plantas, hongos, y a la caza de animales, aunque también se servían del cultivo de sus sistemas agrícolas.



Figura 6.Mixtecos (Álvarez, s. f.)

(Urbalejo, s.f.) Esa comunidad también comía de forma completa, a pesar de que su alimentación consistía en lo que recolectaban del suelo como semillas, hojas, hongos, insectos, etc, también tenían los animales silvestres que cazaban.

MEXICAS

(Abitia, 2023) La dieta de los mexicas se basaba principalmente en el maíz, del cual obtenían una gran variedad de platillos. Además, complementaban su alimentación con carnes como venado y conejo, aves, peces, insectos, frutas, verduras, frijoles y setas. Entre las bebidas tradicionales destacaban el pulque y el chocolate. Los diferentes grupos sociales tenían acceso a distintos alimentos, y los mexicas tenían técnicas culinarias como la nixtamalización y el uso de condimentos como los chiles. La gastronomía mexica se caracteriza por su historia y cultura.

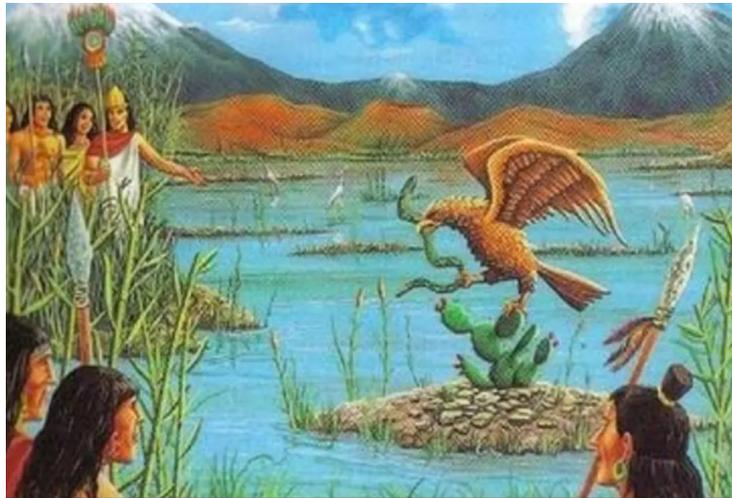


Figura 7.Mexicas (Es, 2021)

(Abitia, 2023) El maíz era su principal alimento, ya que lo consumían en diferentes maneras, lo nixtamalizaban para hacer tortillas, y otros platillos derivados, además tostaban el grano para crear algunas harinas y atoles.

CULTURA GASTRONÓMICA

La cultura gastronómica abarca el conjunto de conocimientos, costumbres, tradiciones y modos de vida de una sociedad. La gastronomía tiene como significado el conjunto de los platillos y el arte de la preparación de estos. La cultura gastronómica mexicana se compone de tradiciones y costumbres. Tiene que ver con nuestra historia e identidad. Esta también es una manera de comunicarnos, de expresarnos y de pasar conocimiento de generación en generación. Varía en cada país y tiene que ver con la trascendencia de los alimentos en la expresión cultural de la sociedad. (Mayber, 2021)

Como lo señala Mayber (2021) se entiende que la cultura gastronómica es todo aquello que rodea la gastronomía, las costumbres, tradiciones y saberes de una comunidad. Es el sello que distingue a las diferentes culturas de diferentes lugares.

Nuestra patria actual es un cúmulo de mezclas, variopintos sentimientos y arraigos que se combinaron para dar diversidad en nuestras vidas y mesas. El mestizaje fue un fenómeno que normalmente se ha asociado a cuestiones antropológicas y raciales; pero este es más amplio y difundido hasta llegar a hacerse institucional. Ese mestizaje –producto de la separación de las repúblicas ya de indios ya de españoles- abarca lo toponimia de los pueblos que se mezclan un nombre español y otro náhuatl: San Juan Teotihuacán, San Pedro Xalostoc y así sucesivamente. En definitiva, este cumulo donde se engloban sentimientos, costumbres, tradiciones, generan esos vínculos que hacen que la gastronomía vaya tomando riendas que, a través de las influencias de las diferentes culturas, permite que se generen nuevas maneras de realizar platillos donde se plasmen las nuevas formas de combinar las diferentes preparaciones gastronómicas.(factur, 2014)

La cultura alimentaría evoluciona a la par de la cultura urbana afectando a todos y cada uno de los grupos sociales, que procurando cubrir dicha necesidad se han visto envueltos en el establecimiento de normas de conducta, de consumo, y la optimización de recursos naturales y animales para sacar provecho de ellos y cumplir las obligaciones orgánicas que el cuerpo exige para su supervivencia. El patrimonio es herencia de las civilizaciones pasadas, cultura heredada y transmitida de generación en generación que da identidad propia a cada región. Cultura cuya

evolución fue marcada en su momento por situaciones sociales, situaciones económicas, situaciones políticas, situaciones demográficas, entre otras, moldeando de manera fina y discreta el actuar de la sociedad que sin planearlo ni evitarlo, marcó historia y fortaleció la cultura. La cultura tiene múltiples manifestaciones entre ellas la gastronomía, que es una actividad cotidiana para la comunidad receptora. Debido a que diariamente se llevan a cabo las tareas alimentarias, se llega a perder importancia el significado de gastronomía, que representa la comida original de la región. (Cisneros, s.n)

Como menciona Cisneros (s.n) la cultura gastronómica es entonces una forma de comunicar los elementos que contiene nuestra gastronomía, nos permite demostrar de qué está hecha y lo rica que es en cuanto a nutrientes.

En México se cuenta con una dieta completa, nutritiva, deliciosa, variada, día con día trata de innovar y mejorar sus platillos con el fin de seguir preservando la cultura alimenticia sin perder la esencia de sus raíces prehispánicas, esto con el fin de preservar lo que nuestros antepasados nos heredaron, de esta manera seguir dando a conocer la gastronomía mexicana.

COCINA MEXICANA PREHISPÁNICA

La gastronomía mexicana es más que un conjunto de platillos propios del país, es algo que forma parte no solo de su cultura, sí no de sus tradiciones. La cultura gastronómica tradicional se ha ido perdiendo por la falta de tiempo para cocinar. La gastronomía mexicana representa la cultura histórica del país, pues algunos de sus platillos se originaron antes de la conquista. La principal consecuencia de la conquista de México fue el mestizaje ya sea racial como cultural que se refiere a la cocina. A partir de la conquista en la cuestión de la alimentación hubo una unión, suma y multiplicación pues hubo un intercambio de ingredientes que sirvió para engrandecer la gastronomía mexicana. (Lerma, 2015)

Como define Lerma (2015) la gastronomía mexicana es una de las cinco mejores cocinas del

mundo, esto dado a que se compone de alimentos variados, aunque las preparaciones sean de los mismos ingredientes siempre logra haber una diferencia entre ellos, logrando que cada platillo tenga características y un sabor diferente, gracias a las influencias que se dieron en el mestizaje, se dio pie a una nueva etapa gastronómica en la que se pudo mejorar la gastronomía local, por los diferentes sabores que los conquistadores trajeron a México, así como modificar las técnicas de cocción, perfeccionar los métodos de conservación, y facilitar la creación y uso de nuevos utensilios.

Los antiguos mexicanos cocían sus alimentos de diversas maneras: asados directamente a las brasas o con leña, o sobre comales de barro, como las tortillas, o hervidos en agua. La barbacoa carne envuelta en hojas vegetales se cocía en un hoyo bajo el suelo, cubierta de tierra, previamente calentado con leña, y piedras que absorben y mantienen el calor. (cultural, 2021)

De acuerdo a la cita anterior se puede observar que los antiguos mexicanos al conocer cómo usar el fuego fueron descubriendo nuevas formas de cocer sus alimentos.

A los de Mesoamérica se les llama también “culturas del maíz”, dado que su alimentación se basaba en el consumo de dicha planta, la cual comenzó a cultivarse desde siete mil años antes de nuestra era, la cocina mexicana ha destacado en el mundo por su rica variedad de manjares espléndidamente condimentados. En ellas se aprecia una larga búsqueda y hallazgos en el empleo y combinación de ingredientes. Las suculencias de los platillos mexicanos hablan de una constante preocupación por alagar el paladar, el olfato y la vista, y mediante la riqueza de los nutrientes y sus delicias, se busca también enriquecer y refinar el espíritu. (Fernandez, 1989)

De acuerdo a lo anterior la gastronomía mexicana prehispánica se basaba en el consumo de maíz, dado que esta planta era fácil de cultivar y se podían obtener diferentes preparaciones a raíz de esta, funcionaba como alimento y también como bebida ya que la planta se puede adaptar a cualquier sabor o preparación, es un constante equilibrio que satisface las necesidades nutricionales y a la vez cubrir la parte del gusto. Esta cocina busca que los platillos transmitan a los consumidores la cultura que hay en el país.

Muchos de los alimentos de los aztecas, se consumen hasta nuestros días y dan muestra de la continuidad cultural alimenticia de México, en donde el pasado es parte de un presente. Hasta antes de la conquista de los españoles los antiguos mexicanos no comían grasas ni harinas, una gran variedad de legumbres, plantas, cereales, semillas y frutas eran los pilares de la nutrición de las culturas precolombinas. (García, 2014)

Como expresa García (2014) En la gastronomía mexicana prehispánica se comenzó a cultivar el maíz, cacao, frijol, tomate, vainilla, etc., cuando esto sucede se detiene un poco el nomadismo ya que cuando ellos comenzaron a ver que ya habían conseguido un buen terreno para poder cosechar sus alimentos y que la vida de sus animales domesticados ya era buena así que decidían establecerse ahí.

En estos tiempos comenzaron también a surgir los diversos dioses que hasta el día de hoy son venerados en distintas comunidades y son los siguientes: Tláloc dios de la lluvia, Tonatiuh dios del sol y de la vida, Quetzalcóatl dios de los vientos, involucrados con el maíz Chicomecóatl, Cintéotl, Centeocihuatl, Xilonen diosa de la mazorca tierna, Llamatecuhtli diosa del maíz duro, y Xiuhtecuhtli dios del fuego.

IMPORTANCIA DE LA GASTRONOMÍA PREHISPÁNICA MEXICANA

La mesa prehispánica antecesora de ingredientes, costumbres, tradiciones, aromas, colores y sabores que encontramos hoy en los mercados y en las comidas familiares fue causante de endulzar la vida de los mexicanos y darle al mundo herencias gastronómicas importantes. La gastronomía de México está en constante revolución. Su gran variedad de platillos y recetas junto con esta revolución la hace innovadora y compleja. (Torres, 2013)

Es reconocida por sus sabores distintivos y sofisticados. Reúne conocimientos gastronómicos tanto mesoamericanos como europeos, entre otros. La gastronomía de México está en constante revolución. Su gran variedad de platillos y recetas junto con esta revolución la hace innovadora y compleja. Es reconocida por sus sabores distintivos y sofisticados. Reúne conocimientos gastronómicos tanto mesoamericanos como europeos, entre otros. Actualmente los chefs

buscan la innovación por medio de la investigación, por lo que cada vez es más común que viajen por todo el país buscando ingredientes, técnicas e incluso costumbres que les ayuden a encontrar el ambiente, sabor, aroma y color que buscan en sus platillos y restaurante, y son en estos viajes donde encuentran esta identidad prehispánica que no nos deja y por lo cual debemos sentirnos orgullosos.

Desde nuestra perspectiva el que los mexicanos sepan sobre su gastronomía en la época prehispánica es de mucha importancia, ya que estas son las raíces de lo que actualmente se consume, si bien la gastronomía que hoy en día se conoce tuvo y ha tenido un mestizaje con el pasar del tiempo.

Se debe tener en cuenta que las bases son completamente nuestras, que existió una gastronomía antes de la que conocemos y que solo ha estado en constante evolución, se tiene que aprender para que se pueda poner en práctica y de esta manera compartírsela a los futuros descendientes, ellos pueden y deben seguirla difundiendo.

GASTRONOMÍA

La gastronomía es una evolución de la culinaria, así como esta última es una evolución de la alimentación. (Bahls, 2019)

Tal como dice Bahls (2019) la cocina está en constante cambio, desde el momento en el que se descubren nuevas formas de preparar un alimento, o la manera en las que se sirven, es importante comprender que cada lugar tiene sus propios sabores y características que hacen de ellas únicas.

Gastronomía es una palabra de origen griego, al igual que lo es la palabra dieta. Hace referencia

al estudio de la relación del ser humano con su alimentación y su entorno físico y social. Se puede hablar por tanto de la ciencia de la gastronomía y se entenderá por gastronoma a aquella persona que se adentra y se ocupa de esta ciencia. La gastronomía tiene por tanto en cuenta muchos aspectos de la comida, como son aspectos ambientales abarcando los recursos de que se dispone, aspectos económicos y aspectos sociales, religiosos y culturales, entre los que estará lo que se conoce como “arte culinario”. (BORREDÁ, 2002)

De acuerdo con Borreda (2002) la gastronomía es aquello que se encarga de estudiar todo lo relacionado con la alimentación de los seres humanos y su entorno. Es la cocina y el comer de las personas, casi como lo es la nutrición, pero sin enfocarse en las cantidades controladas de comida que se deberían consumir y en la salud de la comunidad, en cambio está enfocada en el disfrute de cada preparación.

INGREDIENTES PREHISPÁNICOS MEXICANOS

MAÍZ

El maíz, no solo es uno de los alimentos y cultivos más antiguos, sino, históricamente, la base de la supervivencia para los habitantes de la región mesoamericana, Como es sabido, del maíz surgen una serie de comidas que permitieron alimentar a los pueblos que los cultivaron, También existe una fuerte relación del maíz con la religión de los ancestros. Para los mayas y pipiles, el cultivo del maíz era sagrado, por lo que era incorporado en sus ritos y celebraciones agrícolas, podremos hablar que el maíz es la base principal de la alimentación de la época prehispánica, esta ha prevalecido hasta nuestros días, lo hemos adaptado de tal forma que es parte de nuestro existir. (Rivas, 2020)

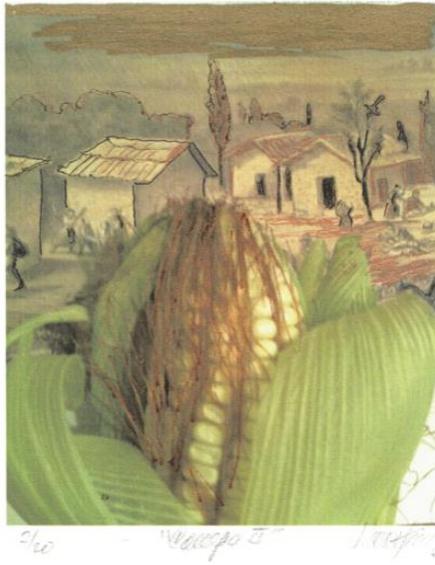


Figura 8. Maiz (Fahho, 2021)

De acuerdo a Rivas (2020) el maíz fue uno de los primeros alimentos en consumirse en la época prehispánica, dado que este era de gran aporte nutrimental, además de ser fácil de cultivar, se dice que existía un dios de esta milpa al que le agradecían por este alimento, también este alimento era considerado sagrado, servía tanto para alimentarse, hacer rituales para el dios Cinteotl. El maíz en la época actual sigue siendo una de las principales bases de la Gastronomía mexicana, se utiliza en casi todos los platillos dado que esto contiene muchos nutrientes, se puede utilizar de muchas formas, este se puede asar, tatemar, tostar, cocer, moler, remojar y endulzar ya que es muy versátil. Es rico en vitaminas A, B, C y E, y minerales como cobre, hierro, zinc, magnesio y fósforo que juntos contribuyen a una adecuada alimentación.

También existen diferentes tipos de maíz y diferentes colores como azul, amarillo, rosa, morado y rojo.

CALABAZA

La calabaza o zapallo es el fruto en baya de la calabacera, planta herbácea de la familia de las cucurbitáceas, de hojas grandes y ásperas, y flores de color amarillo intenso. La más utilizada en

la cocina es la calabaza común, Cucúrbita máxima.

La forma del fruto es muy variada (esférica y achatada, ovalada y alargada), al igual que el color de su corteza (anaranjada, amarilla, verde, blanca, negra e incluso morada). Su pulpa es generalmente anaranjada o amarillenta, y está repleta de semillas en su parte central. (españa, 2013)

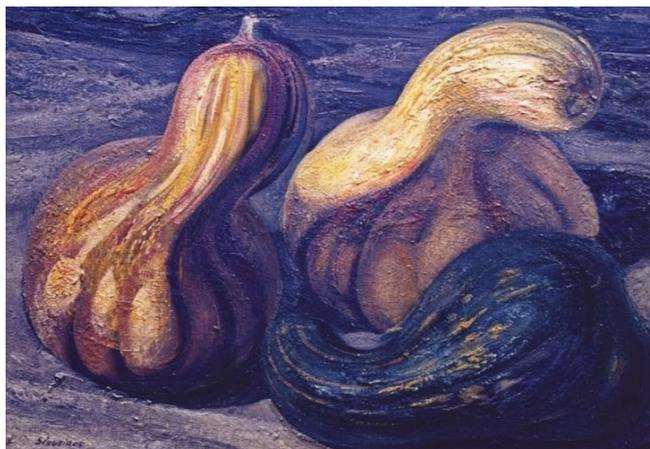


Figura 9. Calabaza (La Calabaza En la Historia, 2022)

Como señala España (2013) la calabaza es otro de los grandes ingredientes de la cocina prehispánica con ella existen una serie de preparaciones en donde esta es la base, se puede encontrar en diferentes presentaciones, es una verdura rica en vitaminas y minerales.

FRIJOL

Del Sur de México el mundo conoce este ingrediente que constituye la gran triada gastronómica del país. Llamado Etl en náhuatl, Búul por los mayas y fabas por los españoles gracias a su similitud con las habas españolas, es consumido en las mesas mexicanas como desayuno, comida o cena, y como guarnición. Para los vegetarianos es la leguminosa por excelencia; ya que es la más económica. (Torres, 2013)



Figura 10. Frijol (De Información Agroalimentaria y Pesquera, s. f.)

De acuerdo a la cita anterior el frijol es uno de los alimentos prehispánicos que hasta el momento sigue siendo de los más consumidos en la población mexicana, es una semilla muy versátil que sirve para acompañar cualquier comida.

Del frijol se consumen todas sus partes, sus flores, semillas y ejotes; ya sean tiernas o maduras, actualmente se conocen más de 150 variedades de frijoles, de las cuales sólo una tercera parte se encuentran en México. (Reyes, Gastronomía internacional, 2022)

Por su alto contenido en proteínas y minerales, es básico para la alimentación de la población y ocupa el segundo lugar en importancia en la comida prehispánica después del maíz. Con el frijol obtenemos mucho hierro, ácido fólico, calcio, potasio, fósforo y zinc, es un alimento muy completo y complejo es común conseguirlos y tener diferentes preparaciones. Los tipos que hay son: Blanquillos Cargamanto, Garbanzos, Norteños, Rojos, Pallares, judía mungo o soya verde, Blancos, Pinto.

Como indica Reyes (2022) el frijol tiene una utilidad completa ya que todas sus partes son utilizadas, también se obtienen muchas preparaciones, contienen propiedades nutrimentales que ayudan a las personas a cubrir muchas de las necesidades proteicas que necesitan, es un alimento muy completo además de ser variado.

CHILE

El chile proviene de la solanácea mexicana *capsicum annum* (otros pertenecen a la especie arbustiva *frutescens*), de mayor cultivo y consumo en México, y se utiliza como condimento en casi todos los alimentos del país, ya que sus múltiples variantes permiten mezclarlo indiscriminadamente. Al incorporarlo con el jitomate, el tomate verde, el guaje o huaxi y algunas otras plantas aromáticas como el epazote, el pápalo y la pipicha, se dio el nacimiento de las salsas, que adicionándoles agua provocaron la producción de diversos moles o monis. (Escalante, 2004)

Desde nuestra perspectiva el chile es otro de los ingredientes prehispánicos, que con el tiempo no se ha dejado de utilizar y que es muy popular en las salsas, moles, entre otras preparaciones.

Los chiles solamente en México existen más de 50 variedades domesticadas y como dato importante; su nombre común proviene del náhuatl *chili*. Entre sus propiedades medicinales, la sensación picante que produce es útil para la circulación sanguínea ya que reduce la formación de coágulos y el endurecimiento de las arterias, lo que disminuye la posibilidad de sufrir ataques cardíacos. (Reyes, Gastronomía internacional, 2022)



Figura 11. Chile (colaboradores de Wikipedia, 2023)

En muchas preparaciones utilizamos el chile ya sea para acompañar algunos de nuestros alimentos, o bien estos se pueden mantener en conservas o en algunas se rellenan con algún tipo de preparación que se han de hacer para estas, Provee vitamina A y C y puede contener hasta seis veces más vitamina C que una naranja. Su color brillante es señal de un alto contenido de betacaroteno, antioxidante beneficioso para el sistema cardiovascular, sistema inmune, piel y ojos. Contiene vitaminas B y E, además de ser una buena fuente de hierro y potasio.

El chile es quien caracteriza a los mexicanos por ser parte importante de su alimentación.

El chile contiene propiedades nutrimentales muy importantes para los seres humanos, así como sustancias que son buenas para la salud y el sistema inmune.

AMARANTO

El amaranto es una diminuta semilla muy utilizada en la cocina que posee múltiples propiedades saludables: aporta energía, proteína de gran calidad, abundantes minerales y vitamina del grupo b. La composición nutricional del amaranto ha merecido que sea considerado uno de los 36 vegetales con mayor potencial alimenticio para la humanidad, debido a su riqueza en minerales y proteínas, su resistencia a la sequía y su gran rendimiento agrícola. El amaranto constituye una excelente fuente de aminoácidos, muy útil para aumentar el consumo de proteínas de origen vegetal y obtener a la vez muchos otros valiosos nutrientes. (Cuerpamente, s.f.)

Como define Cuerpamente (s.f) el amaranto es otro de los grandes alimentos de la cocina prehispánica, pero a diferencia de las demás esta se ha ido perdiendo con el paso del tiempo, y cada vez es menos el consumo que se le da a este cereal. Es rico en fibra, y minerales.



Figura 12.Amaranto (P.V. & P.V., 2022)

NOPAL

El territorio mexicano se considera el centro de mayor diversidad de cactus del continente, pero también es centro de la diversidad de nopales, las tunas son el fruto del nopal y se consumen solas, en bebidas o en repostería, el nopal tiene muchos usos que van desde: alimento, usos curativos, hoy, es considerado un alimento nutritivo, rico en fibra y económico. Pues además de su delicioso sabor, el nopal tiene un alto contenido de zinc, fósforo, calcio y vitamina C.



Figura 13.Nopal (Infobae, 2022)

Se trata de un ingrediente rico, milenario y muy benéfico para la salud. Según los escritos antes

mencionados, desde tiempos remotos se reconocía su variedad según el color de la fruta que crecía. Sabor que actualmente se resguarda y lucha por obtener el valor que le corresponde. (Reyes, Gastronomía internacional, 2022)

En tal sentido el nopal es un alimento muy nutritivo, rico en vitaminas y minerales, esta genera una fruta que es la tuna de la cual se obtiene diferentes preparaciones, también sirve para hacer jugos y preparar diferentes comidas.

TOMATE

Satanizado durante mucho tiempo por los europeos, el jitomate es una planta solanácea, el nombre de jitomate proviene del náhuatl, xictli, ombligo, y tómatl, tomate (xictómatl), que literalmente significa tomate con ombligo. Como una dádiva de México al mundo merece degustarse de diversas maneras: ya sea en autóctona salsa mexicana picada, en salsa con chile verde o bien en una ensalada mediterránea con pimienta, cebolla, vinagre y aceite de olivo. Finalmente, los anglosajones redujeron la calidad gastronómica del jitomate en simples e Industriales latas de "jugo de tomate". (Escalante, 2004)



Figura 14. Tomate (Marín, s. f.)

El tomate sin duda es común encontrarla en cualquier preparación, ya sea para darle más sabor o color, es base para salsas, y un sin fin de platillos, es uno de los ingredientes primordiales en la cocina mexicana y posee muchas propiedades nutrimentales

VAINILLA

La vainilla es originaria de la Huasteca, de una porción que hoy conocemos como Papantla, en el estado de Veracruz. Fueron los olmecas y posteriormente los huastecas quienes durante siglos cultivaron esta bella orquídea, para que ya en tiempos del imperio mexica formara parte del impuesto pagado por los totonacas al gran tlatoani Moctezuma Xocoyotzín.

Durante el siglo xvi, la vainilla, como aroma y saborizante, hizo girar ciento ochenta grados la culinaria europea, cuando los paladares cortesanos apenas se acostumbraban a la degustación de la pimienta, el clavo y la canela mezclada en exiguas infusiones a licores y otras bebidas cotidianas; por supuesto, el alto costo de dichas especias ni por asomo permitió que el grueso del pueblo llegara a conocerlas de inmediato. (Escalante, 2004)



Figura 15.Vainilla (colaboradores de Wikipedia, 2023b)

Desde nuestra perspectiva la vainilla es uno de los ingredientes prehispánicos más caros del mundo, es utilizado en la repostería, panadería, confitería, a nivel mundial, es utilizado principalmente en preparaciones dulces y es también de los que no han perdido popularidad desde la era prehispánica, hasta la actualidad. La vainilla fue descubierta en un viaje, cuando unos indígenas iban caminando ellos notaron un aroma que venía desde los montarrales a lo que estos lo tomaron y se dieron cuenta que podían aportar sabor y olor a los alimentos, en un principio fue utilizada para poder aportarle más aroma al chocolate que producían

UTENSILIOS PREHISPÁNICOS

METATE

Fue el principal utensilio de la cocina prehispánica, el cual se usa todavía en el campo entre los labriegos pobres. Es una piedra cuadrilonga, rectangular, de 30 a 40 cm, generalmente plana y curvada en sus extremos. (Garcia H. , 1988)

La piedra porosa, de color gris o negro, con pequeños desniveles que facilitan la molienda sobre de ella. Ahí, con la ayuda de un rodillo irregular hecho de la misma piedra, y que se llama metlapil o mano del metate, se muele el maíz cocido o nixtamal para hacer las masas de las tortillas y el atole.



Figura 16. Metate (Flores, 2021)

El metate se sostiene sobre la tierra, alejado de ella mediante tres pequeñas patas de la misma piedra, que le da la inclinación debida para que la molendera, que se pone de rodillas ante el utensilio, pueda trabajar con mayor comodidad y limpieza.

Se muelen también en el metate los chiles y granos empleados en varios condumios.

Como define Rivas (1988) el metate fue de los principales utensilios prehispánicos, que se utilizó para poder moler los chiles y especias. Este artefacto sigue siendo utilizado por las comunidades indígenas ya que son las que más cuidan y tienen arraigada su cultura, su uso en la cocina actual es fundamental para poder desarrollar platillos que con la licuadora no se puede.

Aunque a simple vista todos los metates son iguales y sirven para lo mismo, en realidad existen de diferentes formas y grosores; por ejemplo, entre los indígenas bajacalifornianos este utensilio no se parece al utilizado por los pueblos de tradición mesoamericana, manufacturado en piedra, sino que es una piedra plana cualquiera y la mano del metate es otra piedra más o menos esférica que se ajusta a la forma de la mano, Estrictamente existe un metate para cada tipo de ingrediente, el cual no es intercambiable, debido a que se podrían contaminar los sabores, por ejemplo, el picor del chile puede cortar la grasa del chocolate y hacerlo picoso, por eso existe un metate para cada una de las preparaciones: uno para maíz, uno para chiles, uno para especias y otro para chocolate; en el caso del que se emplea para este último, su plancha suele ser mucho más delgada que los demás, debido a que suele meterse una veladora o carbón prendido debajo del metate para que la piedra esté caliente y con la fricción del molido el cacao se derrita. (Larousse, 2022)

De acuerdo a Larousse (2022) existen diferentes tipos de metates cada uno tiene una función, que es moler los alimentos, para poder hacer diferentes preparaciones tanto dulces como saladas y picantes

MOLCAJETE

La palabra molcajete, recibió del náhuatl Mollocaxtli, que significa piedra cóncava para

salsa. Estos instrumentos, nacen en Mesoamérica hace aproximadamente 8000 años, y hay quien considera su invento como la razón de que el consumo de semillas aumentara, y por lo tanto, la domesticación del maíz. (Montemayor, 2021)

Como lo señala Montemayor (2021) el molcajete ha sido un utensilio importante desde tiempos muy antiguos logrando así ser uno de los más utilizados y aclamados.



Figura 17. Molcajete (Castro, 2022)

El molcajete es un utensilio elaborado básicamente en piedra volcánica; de forma circular visto en planta, puede poseer tres soportes o ninguno. El movimiento con el tejolote (mano del molcajete) es circular y en todas direcciones triturando y moliendo vegetales principalmente para la elaboración de salsas. (Rodríguez, 2013)

De acuerdo a Rodríguez (2013) el molcajete es un utensilio prehispánico que es elaborado a base de piedra y era utilizado para poder moler las diferentes especias etc. Este artefacto a pesar de que aún se utiliza en algunos hogares ha perdido gran parte de su uso en la comunidad mexicana dado la tecnología que existe y la invención de nuevos productos que lo sustituye como por ejemplo los molinos, licuadoras entre otras.

COMAL

La palabra comal, proviene del náhuatl comalli, es un utensilio básico de la cocina en México y Centroamérica, comenzó a utilizarse desde la época prehispánica, originalmente era un círculo de barro sin vidriar, se colocaba sobre tres piedras llamadas tenemostes, en la parte inferior se encontraban las brasas del fuego y servía de intermediario para calentar los alimentos, pero sobre todo para preparar tortillas, por lo que muchos expertos lo consideran como una pieza básica en la historia de la gastronomía mexicana. (Desconocido, El siglo de Durango, 2020)

Desconocido (2020) refiere que el comal es otro de los grandes utensilios de la cocina prehispánica, es como un sartén, pero este es plano y en él se pueden elaborar las tortillas, tatemar vegetales, chiles, dorar semillas entre otros. El comal es de los utensilios que no se ha perdido con el tiempo, se puede observar que gran parte de la población mexicana cuenta con uno de ellos.



Figura 18. Comal (Castro, 2022a)

El comal tradicional de los nativos de México y América Central es una pieza de alfarería con forma de plato llano de unos 30 centímetros, elaborado de barro cocido, que se coloca sobre tres o cuatro piedras (llamadas tenamastles), que sirven para darle soporte y para poder encender fuego y brasas debajo del comal. (Ricatto, 2020)

Comales contemporáneos en algunas partes de, llaman comal al recipiente que se dispone sobre la cocina. Desde hace tiempo, en México y Guatemala. Los comales se elaboran de otros materiales más resistentes que la tradicional arcilla, como acero o aluminio.

Ricatto (2020) define al comal como un plato elaborado de diferentes materiales que pueden ser de barro o de materiales que son resistentes al fuego como el de acero o aluminio.

COMITALLI

Tamalera, vaporera o comitalli, así se conoce al utensilio que se utiliza para cocer los tamales. Las que hoy en día se usan son de lámina, pero tradicionalmente se usaban de barro, tipo olla donde se cuecen los frijoles La tamalera consta de varias partes: el cuerpo, las asas, también llamadas orejas, la rejilla, la tapa y tres monedas de cobre. (Rodríguez J. M., 2020)

Rodríguez (2020) menciona que el comitalli es un utensilio que se utiliza para cocer a vapor los alimentos en su época se utilizaban de barro dado que era el material que existía, pero con la industrialización se modificó y llegó a ser de aluminio o metal este utensilio sigue siendo utilizado y no solamente en México sino en todo el mundo.



Figura 19. Comitalli (Rodríguez, s. f.)

MOLINILLO

El molinillo también llamado “Chicoli” en Nahuatl es uno de los utensilios más tradicionales en la cocina mexicana, siendo un instrumento comúnmente encontrado en la cocina de las abuelas que guardan los secretos de la gastronomía mexicana.



Figura 20. Molinillo El Molinillo, Tan Eficaz Como los Instrumentos Modernos, s. f.)

Elaborado de forma artesanal con madera tallada, se utiliza principalmente para la preparación de bebidas calientes; más comúnmente para el chocolate, bebida que se popularizó en Europa y gran parte del mundo cuando los españoles mezclaron por primera vez el cacao mexicano con leche y azúcar, sin embargo, se utiliza en un sinnúmero de otras preparaciones.

Algunas de ellas son el champurrado, los atoles y otras bebidas. (Rojo, 2019)

De acuerdo a Rojo (2019) este utensilio sigue siendo uno de los más utilizados en la cocina tradicional mexicana específicamente por las personas mayores, es elaborado con madera y sirve para remover las bebidas que necesiten espesar, ser batidas, remover y espumar las bebidas, especialmente el chocolate.

ESPECIAS Y CONDIMENTOS

Las especias están ampliamente difundidas en todo el mundo. La mayor parte proviene originariamente de Oriente, aunque muchas poblaciones las utilizan desde tiempos inmemoriales. Por ejemplo, en la Edad Media, la carne se conservaba de un modo muy práctico, simplemente secada al sol y luego ahumada, o bien conservada en sal y especias. Además, al momento de comer estas carnes se evidenciaban los defectos en el sistema de conservación, que obligaba a disfrazar los sabores y aromas desagradables utilizando aromas vegetales de verduras de sabor fuerte, como el ajo, la cebolla junto con especias. Entre los usos de estos condimentos se destacan perfumes y aromas, antisépticos y curativos, antioxidantes y conservantes de alimentos. Asimismo, se utilizan especialmente con fines gastronómicos. (Minagri, 2013)

Esto último refiere a la importancia que tienen las especias para exaltar sabores y aromas dando un toque particular a las comidas, como también la preparación de infusiones a partir de plantas que resultan en bebidas de amplio consumo.

Como bien se sabe, los condimentos y especias son de mucha utilidad a la hora de realizarse un alimento, claro que lo principal son los ingredientes, pero los condimentos también entran en los ingredientes y son los que ayudan a brindar un aroma, sabor e incluso color a los platillos. En la época prehispánica los condimentos más populares eran pimienta gorda, el achiote, el epazote y hoja santa.

PIMIENTA GORDA

(Beteta, s.f.) Aromática y con una mezcla de sabores únicos que al paladar recuerdan al clavo, nuez moscada, pimienta y canela, al parecer es oriunda de Las Antillas (por eso también es llamada pimienta de Jamaica, aunque se han encontrado indicios de su existencia precolombina desde Tabasco hasta Centroamérica) y fue el explorador Diego Álvarez quien la llevó a Europa y de ahí se extendió al resto del mundo.



Figura 21.Pimienta gorda (Marsella, 2021)

Beteta (s.f) describe a la pimienta como una especia parecida al clavo, y nuez moscada esta sirve para aromatizar y brindar sabor, tiene una característica y es que es un tanto picante.

ACHIOTE

Es un árbol de la familia bixácea, originario de México y que se cría en las regiones cálidas de américa. De olorosas flores rojas, su fruto oval y carnoso encierra muchas semillas que, secas y por maceración, sueltan una sustancia de color rojo, conocida por el mismo nombre de achiote. (García H. , 1988)



Figura 22.Achiote

Los indígenas emplearon esa sustancia, antiguamente, para teñirse el cuerpo y la cara. Trituraban las semillas de achiote y las servían un poco en agua, obteniendo un líquido colorante suave; para obtener un tinte más intenso, molían las semillas y hacían una pasta, la que disuelta en agua servía para pintar códices y muros, y en pequeñísimas porciones para teñir sus alimentos.

De acuerdo a Rivas (1988) el achiote es un condimento que sirve para pintar la comida desde la época prehispánica, es uno de los que sigue siendo muy utilizado en la gastronomía actual.

EPAZOTE

Conocida y utilizada desde la época precolombina, su nombre proviene del náhuatl epazote, cuyo significado literal es suciedad de zorrillo. Quizá sea por eso que para mucha gente resulte desagradable (de hecho, se dice que quien siente repulsión por ella es que tiene parásitos intestinales y de ahí que se emplee como remedio medicinal para combatirlos). Lo cierto es que aporta un sabor distintivo a muchos guisos y salsas, e incluso a preparaciones sencillas como unas simples quesadillas con epazote. (Beteta, s.f.)



Figura 23. Epazote (Esto, s. f.)

Beteta (s.f) describe al epazote como una planta que sirve para brindar aroma y sabor a diferentes preparaciones, en México es utilizado para sazonar caldos y salsas, cuenta también con propiedades medicinales, que ayudan en la digestión y en la salud intestinal.

HOJA SANTA

La hoja santa es una hierba que se usa tanto para fines medicinales como alimentarios. Pertenecer a la familia de las pimientas negras; se cultiva y produce en zonas de clima cálido o templado y llega a medir hasta dos metros de altura. Su olor penetrante es usado en la aromatización de tamales, chiles rellenos, mole verde, entre otros platillos tradicionales mexicanos. (Mexico, s.f.)



Figura 24. Hoja Santa (Santiago, 2023)

En cuanto a su carácter medicinal, contribuye al mantenimiento de un sistema digestivo sano, combate el estreñimiento y la diarrea. Respecto a los problemas respiratorios, es excelente para tratar el asma y la bronquitis. El sabor de esta hierba es fundamental para la gastronomía mexicana.

TÉCNICA

La palabra técnica proviene de *téchne*, un vocablo de raíz griega que se ha traducido al español como “arte” o “ciencia”. Esta noción sirve para describir a un tipo de acciones regidas por normas o un cierto protocolo que tiene el propósito de arribar a un resultado específico, tanto a nivel científico como tecnológico, artístico o de cualquier otro campo.

La técnica supone que, en situaciones similares, repetir conductas o llevar a cabo un mismo procedimiento producirán el mismo efecto. Por lo tanto, se trata de una forma de actuar ordenada que consiste en la repetición sistemática de ciertas acciones. (J & Merino, 2021)

Usualmente, la técnica requiere del uso de herramientas y conocimientos muy variados, que pueden ser tanto físicos como intelectuales. Cabe destacar que valerse de las técnicas no es una costumbre exclusiva de los seres humanos, sino que diversas especies de animales también recurren a técnicas para responder a sus necesidades de supervivencia.

De acuerdo a (J & Merino, 2021) una técnica es un conjunto de procedimientos y acciones repetitivas que buscan obtener un solo resultado, este puede variar en campos y es utilizado por todos los seres vivos.

TÉCNICAS DE COCCIÓN DE LA COCINA PREHISPÁNICA MEXICANA

ASADO

Las técnicas de asado se hacían al directo o por encima de una fogata u horno para que el aire caliente cociera el alimento. (Desconocido, Gastronomía de Mexico, 2017)

Como señala Desconocido (2017) el asado es una técnica de cocción que se dio desde la época prehispánica, esta consistía en cocinar un alimento directamente en el fuego o sobre alguna rejilla. Esta técnica es una de las más utilizadas en México se utiliza para las carnes asadas, para asar vegetales, dorar tortillas, entre otros.

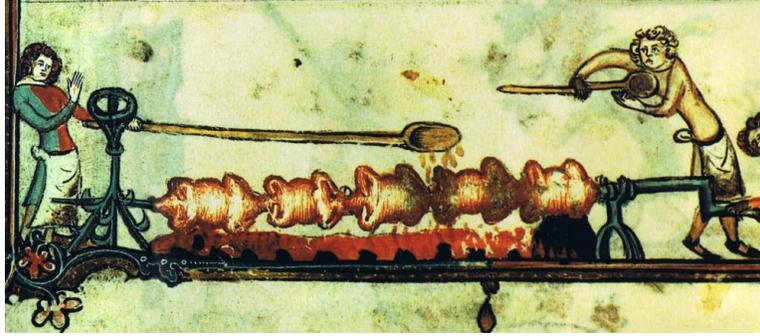


Figura 25.Asado (Admin, 2019)

HERVIR

Cocer en agua u otro líquido calentado hasta que borbotea vigorosamente. Hervir es cocinar un producto en un fluido llevado a ebullición se emplea para elaborar fondos, la mayoría de los alimentos como son las carnes y pescados se escalfan. No obstante, algunos alimentos conviene hervir a fuego fuerte, como es el arroz y la pasta ya que así se cuecen de manera más rápida y uniforme. (Enrique, 2015)



Figura 26.Hervir (Bravo, 2023)

De acuerdo a Espinoza (2015) hervir es llevar un alimento a cocerse en agua hirviendo, para que de esta manera cambien sus características organolépticas, en la actualidad se utiliza para hacer caldos, sopas, cocer verduras, frutas, pastas, productos lácteos etc.

PIB

El pib es un horno bajo tierra donde se cocinan las mejores recetas de la yucateca. Igual que la mayoría de las culturas ancestrales, los mayas tenían sus propias formas de entender el universo a través de la forma en que comían, aunque muchas coinciden como el uso de hornos bajo tierra. Esta forma de cocinar tiene muchas ventajas. En primer lugar, al no tener contacto directo con el aire, el fuego está controlado en todo momento. También se mantiene el calor por mucho tiempo y permite que la cocción lenta haga de las suyas con resultados muy suaves. Este horno es un hoyo en la tierra que en el fondo lleva piedras y leña. La madera se quema; las piedras mantienen el calor. Encima de esto se pone una reja o tablas y sobre ellas hoja de plátano. Una vez listo esto, se tapa y se sella con barro. (García P. , 2022)



Figura 27.PIB (@rauld, 2021)

Como indica García P. (2022) el pib consiste en un hoyo que se hace bajo tierra con la intención de convertirlo en un horno que nos permita poder cocinar los alimentos que necesitan cocerse por tiempos largos. A la vez al introducirle barro y hojas de plátano nos permite brindarle sabor a la comida.

TATEMAR

La palabra tatemar viene de las raíces de la cocina prehispánica, tiene su origen en el nahuatl y significa poner al fuego. Esta técnica de cocción consiste -como lo dice su significado- cocer



Figura 28. Tatemar (TATEMAR, UNA TÉCNICA DE COCCIÓN MUY MEXICANA, s. f.)

Directamente o en un comal un ingrediente para que se hace al punto de quemarse. La intención es potenciar los sabores y lograr un equilibrio organoléptico que se pueda combinar con otras cosas, como sucede con las salsas. Se utiliza esta técnica de cocción en ingredientes con características muy potentes. De esta forma, el amargor de la costra no afectará sino realzará las cualidades. Se tatemar verduras, carne y varias frutas como el chile. (Choperena, 2018)

De acuerdo a choperena (2018) tatemar es poner a fuego directamente el alimento dejando que este se ponga de un color oscuro, pero sin dejar que se quemé completamente.

TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN DE LA COCINA PREHISPÁNICA MEXICANA

DESHIDRATAR

La deshidratación consiste en hacer perder agua el producto de esta manera se hace muy difícil el desarrollo del microorganismo, ya que estos necesitan cierto grado de humedad para sobrevivir. (Enrique, 2015)



Figura 29. Deshidratado (Deshumid, 2021)

De acuerdo a Espinoza (2015) la deshidratación, consiste en retirar el agua de un alimento puede ser por medio del sol, por el aire, o por calor. Esto con el fin de cambiar las características originales del producto y de esta manera darles más tiempo de vida útil.

AHUMADO

El proceso de exponer al humo un alimento no sólo lo conserva, sino que además lo impregna de un sabor característico. Una vez ahumado, los productos deben conservarse en frío entre 0 y 2° C, los pescados deben envasarse con aceite, o envasarse al vacío, untadas con algo de aceite. (More, 2012)



Figura 30. Ahumado (Log In Or Sign Up To View, s. f.)

Como describe More (2012) el ahumado consiste en hacer que un alimento se impregne y tome el olor del humo esto con el fin de se mantenga en buen estado por mucho más tiempo.

SALAZÓN

Se denomina salazón a un método destinado a preservar los alimentos, de forma que se encuentren disponibles para el consumo durante un mayor tiempo. El efecto de la salazón es la deshidratación parcial de los alimentos, el refuerzo del sabor y la inhibición de algunas bacterias. (Tesouro, 2013)



Figura 31. Salazón (Tomás, 2023)

Como define Tesauro (2013) la salazón es un método de conservación que consiste en salar una proteína o producto alimenticio con el fin de que este impida el crecimiento bacteriano a la vez que brinda sabor.

FERMENTADO

Este proceso consiste en transformar los azúcares que contiene el alimento en ácidos, impidiendo así el crecimiento de ciertas bacterias. Las fermentaciones pueden estar producidas por bacterias, levaduras, mohos o ambas, en este caso benéficas e inocuas. Pan, vinos, vinagre, cerveza, quesos y encurtidos son producto de un proceso de fermentación por algunos de estos microorganismos. La fermentación, además de otorgar un sabor y textura particular, permite alargar la vida útil y la seguridad de los alimentos. (Jose, 2020)



Figura 32. Fermentado (Conasi, 2023)

De acuerdo a José (2020) esta técnica transforma azúcares impidiendo que las bacterias se desarrollen y contaminen el producto, esta técnica sirve para que se pueda conservar por más tiempo la vida útil del alimento.

METODOLOGÍA

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El enfoque cualitativo que se utilizó en esta investigación fue del tipo descriptivo y explicativo, puesto que la recolección de datos se llevó a cabo por medio de bibliografías digitales, impresas etc., y descriptiva dado que se analizó y describió la información, historia y concepto de cada tema tratado en la antología.

POBLACIÓN

El presente trabajo va dirigido a la población mexicana, a los estudiantes de Gastronomía de quinto y sexto semestre, puesto que contiene datos que tratan sobre la historia gastronómica de México y ayuda a comprender sobre lo que nuestros antepasados consumían y el cómo ha impactado en nuestra cocina actual, a la vez el recetario es de gran apoyo a los estudiantes de gastronomía, para tener nuevas ideas de presentar un platillo, y para la población mexicana para fomentar el interés en temas prehispánicos.

MUESTRA

La muestra se conformó con un total de 139 Alumnos.

MUESTREO

No probabilístico, intencional, ya que el número de estudiantes es fijo.

VARIABLES

TABLA 1.VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

PRINCIPAL	SECUNDARIAS
<ul style="list-style-type: none">• Antología teórica sobre la gastronomía	<ul style="list-style-type: none">• Ingredientes• Técnicas de cocción• Técnicas de conservación• Utensilios

DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A UTILIZAR

INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Para la recolección de datos se llevó a cabo una investigación documental, a partir del siguiente apartado se mencionó las siguientes técnicas: como libros, revistas, páginas web, páginas oficiales, artículos, documentos pdf, entre otras. Se utilizó un análisis de contenido y trabajo de laboratorio.

INVESTIGACIÓN DE CAMPO

Para la investigación de campo se hizo uso del laboratorio de cocina fría cuatro sábados seguidos, para poder realizar las pruebas de ocho recetas que fueron puestas en el recetario para lo que se utilizó, se cuidó que estas tuvieran una buena apariencia, sabor, textura, colores y aromas.

INGREDIENTES:

- Maíz
- Calabaza
- Frijol
- Chía
- Chile
- Verde
- Amaranto
- Nopal
- Tomate
- Vainilla
- Sal
- Azúcar
- Aceite
- Mantequilla
- Especias
- Manteca
- Crema
- Queso
- Harina
- Polvo para hornear
- Levadura, pollo
- Carne de res
- Carne de puerco
- Chile güero
- Chile seco
- Limón, achiote
- Epazote
- Hoja santa.

UTENSILIOS:

- Bowls
- Sartenes
- Coludos
- Cucharas de metal y maderas
- Vaporera
- Cuchillos
- Cucharas
- Tenedores
- Pinzas
- Basculas
- Tablas
- Molcajete
- Metate

- Platos
- Tazas
- Medidoras
- Cucharas
- Medidoras

- Moldes
- Charolas
- refractarios
- Molinillo
- Comal, comitali.

EQUIPO:

- Estufa
- Refrigeradores
- Licuadoras
- Batidoras

- Anafre
- Microonda
- Horno
- Mesas de trabajo.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los objetivos de esta tesis eran elaborar una antología teórica práctica sobre la gastronomía prehispánica mexicana, que describiera los diferentes ingredientes, utensilios, técnicas, etc de esa época y crear un recetario basado en los mismos ingredientes.

Es por esto, que a continuación se presenta la siguiente antología, en la que se describen algunos ingredientes, utensilios, especias y condimentos, técnicas de cocción y de conservación prehispánicas. Y un recetario que consta de 8 recetas a base de los ingredientes mencionados.

CONCLUSIONES

Se elaboró una antología que describe alguno de los ingredientes, utensilios, especias y condimentos, técnicas de cocción y conservación, a la vez un recetario con ocho diferentes recetas en los que se mencionaron los ingredientes que se mencionaron.

Se analizó la historia de la gastronomía prehispánica mexicana para poder distinguir y describir los temas que se utilizaron. Tal como se tenía previsto la antología es fácil de entender, cuenta con material didáctico para facilitar al lector, la comprensión de los diferentes temas.

Mientras que el recetario, tiene platillos no tan típicos, pero si mexicanos utilizando los ingredientes antes mencionados, llevamos a la práctica para verificar olor, sabor y textura, para así poder anexarlos.



ANTOLOGÍA



GASTRONOMÍA PREHISPÁNICA MEXICANA

PRESENTADO POR

NINFA GUADALUPE ÁLVAREZ DOMÍNGUEZ

KATYA PAOLA NIEVES DE LA CRUZ

NOTA

Al final de cada tema encontrarás actividades que te permitan repasar la información brindada, con el fin que se te haga fácil comprender los temas, sigue las instrucciones y diviértete pensando.

La información vertida tiene como pie de página su respectiva referencia.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
INGREDIENTES PREHISPÁNICOS.....	2
MAÍZ.....	2
VAINILLA.....	3
TOMATE.....	4
CALABAZA	3
FRIJOL	4
CHILE VERDE.....	4
NOPAL.....	5
AMARANTO.....	6
ESPECIAS Y CONDIMENTOS.....	10
PIMIENTA GORDA.....	10
HOJA SANTA.....	10
EPAZOTE.....	11
ACHIOTE.....	11
UTENSILIOS PREHISPÁNICOS.....	15
METATE.....	15
MOLCAJETE.....	15
COMAL.....	16
COMITALLI.....	16
MOLINILLO.....	17
TÉCNICAS DE COCCIÓN.....	21
ASADO.....	21
PIB.....	21
TATEMAR.....	22
HERVIDO.....	22
TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN.....	26
DESHIDRATAR.....	26
AHUMADO.....	26

SALAZÓN.....	27
FERMENTADO.....	27

INTRODUCCIÓN

La presente antología describe diferentes temas sobre la gastronomía prehispánica mexicana, esto con el fin de dar a conocer sobre ello, va enfocada a la comunidad mexicana, y específicamente a jóvenes estudiantes de gastronomía ya que puede ser de apoyo, y refuerzo para su desarrollo académico, así como aportar nuevos conocimientos y despertar su interés en temas que se han ido perdiendo a lo largo del tiempo.

Con el propósito de que esta antología sea más llamativa se le ha añadido actividades al final de cada tema.

También se agregaron de infografías gráficas que complementan y permiten un mejor entendimiento de los temas.

INGREDIENTES PREHISPÁNICOS MEXICANOS

Maíz



Descripción	Es un grano antiguo que crece en forma de mazorca, originado de México, fue conocido por la gente de Europa el mismo año que Cristóbal Colón descubrió América, los antiguos mayas llamaron Ixim al maíz, siglos después los nahuas llamaron al maíz teocintle, los investigadores creen que el maíz apareció en estado silvestre, y en tierras mexicanas, desde hace unos 12,000 años, el maíz mexicano llegó a través de la historia convertirse en una de las tres gramíneas alimenticias básicas del mundo.
Características	El maíz es un grano, que ha servido desde tiempos inmemorables, como uno de los principales alimentos y sustento en la cultura alimentaria mexicana, fue el primero en ser descubierto por los primeros pobladores.

VAINILLA



<p>Descripción</p>	<p>Es una especia prehispánica que aporta olor y sabor. Tiene el aroma más delicado e incitante que se emplea en la cocina de todo el mundo su origen es estrictamente mexicano, está formada por tallos largos muy verdes, sarmentosos y trepadores. Sus flores son de gran tamaño, como orquídeas verdosas o negras. El fruto es capsular, en forma de ejote, de unos veinte centímetros de largo, y uno de ancho; contiene muchas semillas menudas, y es la parte de la planta que le dio nombre: las vainas de la vainilla. Los antiguos indígenas llamaron a la planta Tlilxochitl, por su flor negra y la emplearon para perfumar su bebida de cacao, el chocolate, los sabios que analizaron la planta descubrieron que las vainas daban un complemento aromático que mejoro el sabor y el color del chocolate.</p>
<p>Características</p>	<p>Es un ingrediente prehispánico mexicano que tuvo tanta relevancia que logro que se esparciera por todos los continentes convirtiéndose en uno de los esenciales en la repostería mundial.</p>

TOMATE



Descripción	<p>El fruto rojo, jugoso, refrescante y aromático, conquistó las mesas y cocinas del mundo entero y llegó a ser un aderezo y condimento indispensable. En Nápoles al sur de Italia, los macarroni y la pumarola (los macarrones y el tomate) son inseparables, como las tortillas y el chile de las enchiladas de México. El tomate comenzó a difundirse en Italia en el siglo XVII. Los alemanes llamaron primeramente al fruto, a semejanza de los franceses, liebesapfel, que significa “manzana de amor”. En Estados Unidos lanzaron la moda de beber en las mañanas el jugo de tomate en vez del tradicional jugo de naranja, alabando lo refrescante de esa nueva bebida, eficaz contra el estreñimiento y muy rica en vitaminas.</p>
Características	<p>Es esencial en casi todas las preparaciones de la cocina mexicana, se utiliza como base de preparaciones, como salsas, acompañamiento, botanas, jugos, etc. También es utilizado en muchas preparaciones de diferentes países, además de ser fuente de muchas vitaminas, esencial para el cuerpo humano.</p>

CALABAZA



<p>Descripción</p>	<p>Son especies de cucurbitáceas de fruto comestible. Originarias de América, los antiguos mexicanos le dieron el nombre de ayotl a lo que hoy conocemos como calabaza. El fruto es una modalidad de la vaya, de gran tamaño, carnoso con la pulpa esponjosa, en provista de muchas semillas blancas y amarillentas, de cascara más o menos gruesa, lisa o plegada, dura o quebradiza, con o sin costillas preminentes. En la cocina indígena prehispánica, como ahora en la cocina mexicana mestiza, la calabaza ocupó un lugar distinguido y se comían sus frutos, semillas, tallos, guías y flores.</p>
<p>Características</p>	<p>Con ella se elaboran diferentes guisos, es considerado como un alimento saludable que aporta vitaminas, es muy versátil, para preparar.</p>

FRIJOL



Descripción	Es una planta originaria de México en alguna de sus variedades. Fue conocido, cultivado y aprovechado por los antiguos indígenas prehispánicos de México, al sobrevenir la conquista española, el frijol mexicano se había extendido ya por toda América. En 1576 Francia padeció una enorme escasez de trigo, que produjo una gran hambre en el pueblo. Pero como ese año hubo abundancia de frijoles, fueron comidos por primera vez en varias regiones salvándose así las personas de padecer de inanición. Con ellos se popularizaron los frijoles de origen mexicano, que antes habían sido repudiados, y que ahora la gente había comprobado que eran buenos y capaces de sustentar.
Características	Este grano es el favorito de los mexicanos sirve para untar, para acompañar e incluso como plato fuerte, es base en la gastronomía mexicana actual. Y es del más consumido.

CHILE



Descripción	<p>El chile se incorporó a la cocina prehispánica mexicana entre los coloridos condimentos, como un grito del color y un alarido de euforia: caustico y picante y enriqueció de golpe la cocina entera, con las voces intensamente incisivas de su gran variedad de colores en sus formas y sabores. El jalapeño es un fruto de tamaño medio; verde fresco y rojo al madurar; de pulpa jugosa y medio picante. Esa que llama también cuaresmeño. Los antiguos mexicanos lo emplearon como indispensable condimento que comían crudo y cocido en forma de salsa aderezada untaban con él sus carnes y viandas. También se utilizaba como remedio natural y se usaba en sahumeros.</p>
Características	<p>Si de algo de estamos seguros es que el picante es indispensable en un platillo mexicano, podemos encontrar diversas preparaciones con este rico ingrediente prehispánico, hace destacar nuestra gastronomía de las demás.</p>

NOPAL



<p>Descripción</p>	<p>Es una planta arbustiva, rastrera, de la familia de las cactáceas, xerofitas suculentas, con ramas en forma de palas o cilíndricas, que por lo general se vuelven leñosas. Las hojas son carnosas con espinas fuertes y lisas. Su estructura es el resultado de su adaptación a zonas áridas o desérticas, con mecanismos especializados para el almacenamiento de grandes reservas de agua cada planta puede dar en promedio hasta veinte kilogramos de tunas al año. Los antiguos mexicanos, indígenas prehispánicos, conocieron el nopal y lo aprovecharon, incluso para criar en el a la cochinilla, un insecto del cual extraían la grana, uno de los colorantes más apreciados para teñir telas. El nopal tiene muchas virtudes medicinales y nutritivas, y en la cocina indígena prehispánica ocupó un lugar distinguido.</p>
<p>Características</p>	<p>El nopal pasa a ser otro de los importantes ingredientes, por ser considerado un alimento muy natural y saludable, podemos encontrar platillos en los que se incluye el nopal, por otro lado, es utilizado de manera medicinal.</p>

Heriberto García Rivas, periodista, escritor y apasionado investigador de todos los aspectos histórico-culturales de México. Autor de libros como *Mexicanos ilustres* y *Breve historia de la revolución mexicana*.

Cocina prehispánica mexicana, la comida de los antiguos mexicanos, panorámica, 2020. pp 31 a 150.

AMARANTO



Descripción	Es un cereal muy antiguo, es una fuente importante de proteína, calcio, y otros compuestos, elementos necesarios para la alimentación humana. Los estudios arqueobotánicos realizados en las cuevas del valle de Tehuacán permiten saber que nuestros antepasados cultivaron desde los años nueve mil a cinco mil antes de Cristo este cereal.
Características	Es una muy buena fuente de vitaminas y minerales, además de funcionar también como una proteína, con él se pueden elaborar muchas recetas y dulces mexicanos

Emma Cristina Mapes Sánchez, bióloga, etnobióloga.

El amaranto, 2015, pp 1,10.

SOPA DE LETRAS: INGREDIENTES PREHISPÁNICOS MEXICANOS.

Contesta la siguiente sopa de letra y diviértete.

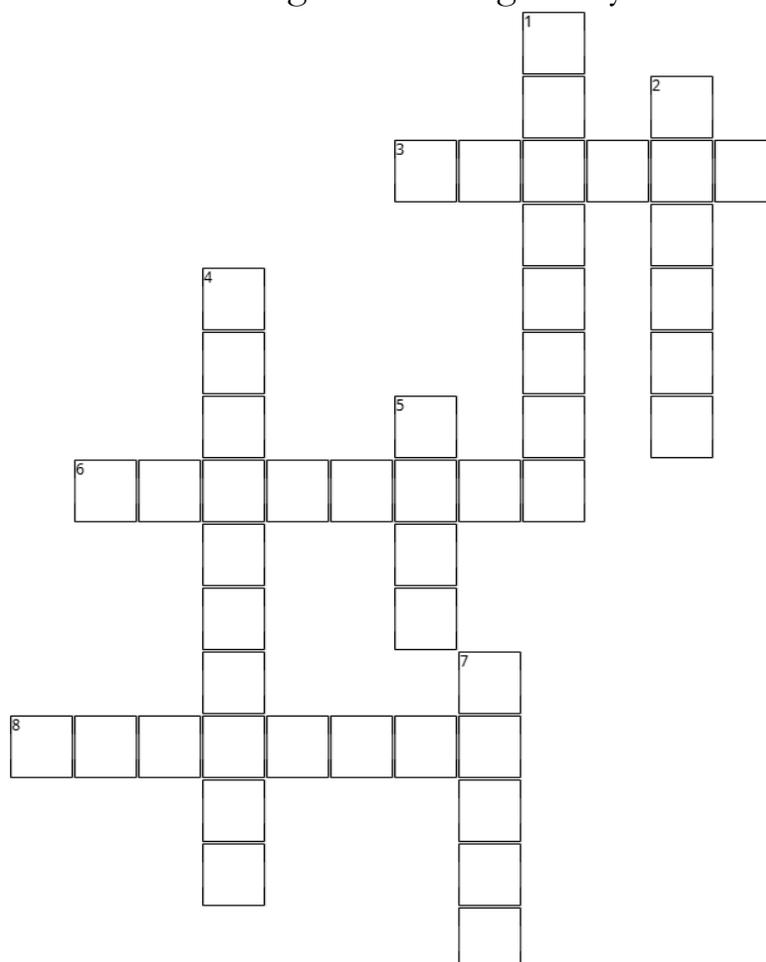
N	P	Ü	R	Á	W	I	F	Á	J	K	Ñ	K	P	K	Z	F	T	G	Ü	B	R	Ü	G	V
C	P	Í	X	U	M	X	S	Ü	É	Ú	O	X	A	D	N	E	H	X	U	H	É	W	Ú	Á
S	O	Z	S	T	Z	H	V	D	Q	Q	T	Q	I	Ó	B	Z	P	R	F	Y	Á	R	Y	B
A	É	E	A	Ñ	C	A	O	Á	Q	Ó	Ñ	Í	P	F	Ó	M	Á	O	N	S	I	F	É	M
D	Ó	V	Ú	I	Z	D	N	É	Ñ	D	Ñ	M	J	N	Í	H	O	J	A	S	A	N	T	A
Á	Y	S	M	P	W	P	J	A	I	Z	Ó	T	Y	O	N	X	Ó	U	M	C	Ü	T	A	É
Ñ	Á	D	A	Ñ	L	Ü	K	J	U	Á	V	R	P	N	W	O	S	I	C	T	W	Ü	O	W
X	H	Á	Ó	E	Í	B	P	L	D	W	Ü	H	I	W	I	P	G	C	H	A	Q	J	B	F
T	P	X	Ü	G	J	A	Ü	C	O	X	E	T	O	I	H	C	A	Y	L	D	Z	Ü	Í	D
Ñ	I	G	Ñ	T	Ü	U	W	O	Ó	J	Á	X	Ü	S	X	Á	O	Ó	O	R	H	D	K	H
Ú	P	V	M	Í	R	Á	Z	Ü	W	M	I	K	L	Y	H	A	P	Ó	B	O	W	B	T	J
M	Y	N	Y	V	A	E	I	F	F	Ñ	A	R	Z	P	M	C	G	X	Q	G	C	Ú	E	M
P	Q	Í	E	P	M	G	Í	Á	Ú	H	U	Ó	F	I	Z	E	T	S	N	A	A	Z	R	Á
X	Ó	Y	Ú	G	A	Z	A	B	Q	Ñ	M	S	G	S	A	Ú	H	N	E	T	L	Ü	G	M
R	P	É	X	U	R	O	B	V	M	D	C	G	G	Y	M	M	M	T	I	N	A	A	A	Ú
I	S	N	Z	Q	A	G	V	F	X	Ñ	A	Á	C	D	F	F	O	Ü	N	E	B	L	Á	C
Í	É	X	Z	P	N	Ó	T	Ó	K	S	G	U	C	J	Q	Z	S	O	Q	I	A	L	E	H
X	J	Á	Ó	Ñ	T	O	G	Ü	J	Ú	U	G	Ü	Q	A	F	P	X	W	M	Z	I	Z	I
É	V	F	W	X	O	Z	T	E	Ó	V	V	J	D	P	Ú	A	J	E	Í	I	A	N	P	L
J	V	J	N	Ú	O	Q	Z	T	Ú	O	G	R	E	L	L	Ú	K	X	N	P	Ú	I	Á	E
A	Ñ	M	A	P	R	P	Í	A	U	L	L	B	C	I	T	L	F	H	Z	T	B	A	Í	V
G	S	D	S	J	H	F	H	M	Z	J	G	V	Í	P	J	Q	Ñ	U	E	K	S	V	X	E
L	Ú	P	V	T	G	F	B	O	E	Ú	U	F	B	U	Ó	M	N	A	P	T	W	G	Z	R
M	Ü	Z	N	V	Ü	H	D	T	W	M	S	S	W	Á	R	Í	F	K	Ü	G	S	V	T	D
É	U	Ñ	É	G	C	L	P	J	B	V	D	M	N	Í	X	A	F	Ú	J	Ú	L	Í	O	E

PALABRAS OCULTAS:

- | | | |
|-------------|----------------|------------|
| Maíz | Nopal | Epazote |
| Calabaza | Tomate | Hoja santa |
| Frijol | Vainilla | |
| Chile verde | Pimienta gorda | |
| Amaranto | Achiote | |

CRUCIGRAMA: INGREDIENTES PREHISPÁNICOS MEXICANOS.

Contesta el siguiente crucigrama y diviértete.



Horizontales

3. Grano que se hizo popular gracias a la escases de trigo en 1576.
6. Fruto comestible carnoso con pulpa esponjosa y semillas blancas.
8. Cereal antiguo que es fuente de proteína y es necesario para la alimentación humana.

Verticales

1. Especia que es utilizada en diversas preparaciones y postres.
2. Fruto jugoso que es de los más utilizados en guisos y salsas mexicanas.
4. Fruto picante que se representa a la gastronomía mexicana.
5. Grano antiguo que es originario de México y es responsable de alimentar a los mexicanos desde hace muchos siglos.
7. Planta rastrera que es carnosa y es la creadora de las tunas.

INGREDIENTES PREHISPÁNICOS MEXICANOS



MAÍZ
el maíz fue uno de los primeros alimentos en consumirse en la época prehispánica, dado que este era de gran aporte nutrimental, además de ser fácil de cultivar, se dice que existía un dios de esta milpa al que le agradecían por este alimento, también este alimento era considerado sagrado

CALABAZA
La calabaza o zapallo es el fruto en baya de la calabacera, planta herbácea de la familia de las cucurbitáceas, de hojas grandes y ásperas, y flores de color amarillo intenso. La más utilizada en la cocina es la calabaza común, Cucúrbita máxima.



FRIJOL
el frijol es uno de los alimentos prehispánicos que hasta el momento sigue siendo de los más consumidos en la población mexicana, es una semilla muy versátil que sirve para acompañar cualquier comida. Del frijol se consumen todas sus partes, sus flores, semillas y ejotes; ya sean tiernas o maduras, actualmente se conocen más de 150 variedades de frijoles

CHILE
se utiliza como condimento en casi todos los alimentos del país, ya que sus múltiples variantes permiten mezclarlo indiscriminadamente, no se ha dejado de utilizar y que es muy popular en las salsas, moles, entre otras preparaciones



AMARANTO
El amaranto es una diminuta semilla muy utilizada en la cocina que posee múltiples propiedades saludables: aporta energía, proteína de gran calidad, abundantes minerales y vitamina del grupo b.

TOMATE
El tomate es una fruta muy utilizada en la cocina que posee múltiples propiedades saludables: aporta energía, proteína de gran calidad, abundantes minerales y vitamina del grupo b.



VAINILLA
la vainilla es uno de los ingredientes prehispánicos más caros del mundo, es utilizado en la repostería, panadería, confitería, a nivel mundial, es utilizado principalmente en preparaciones dulces y es también de los que no han perdido popularidad

ESPECIAS Y CONDIMENTOS DE LA COCINA PREHISPÁNICA MEXICANA

PIMIENTA



Descripción	<p>Es una especia, que en la cocina mexicana no puede faltar, ya que para las madres mexicanas es la que aporta sabor a sus recetas.</p> <p>Aromática y con una mezcla de sabores únicos que al paladar recuerdan al clavo, nuez moscada, pimiento y canela, al parecer es oriunda de Las Antillas (por eso también es llamada pimienta de Jamaica, aunque se han encontrado indicios de su existencia precolombina desde Tabasco hasta Centroamérica) y fue el explorador Diego Álvarez quien la llevó a Europa y de ahí se extendió al resto del mundo.</p>
Características	<p>Es una especia con un sabor fuerte y picante que le aporta un realce a los platillos, con los que se condimenta.</p>

HIERBA SANTA



<p>Descripción</p>	<p>Autóctona de México, de aroma y sabor similar al anís; en la herbolaria tradicional es remedio para afecciones digestivas. Conocida también como hoja santa, momo o acuyo, está presente en muchos platos típicos de la cocina chiapaneca, oaxaqueña, tabasqueña y veracruzana. Los tamales de frijol en hoja santa o el pescado al acuyo son un must.</p>
<p>Características</p>	<p>Es una hoja que se utiliza en las cocinas mexicanas, para darle sabor a los caldos, tamales, pescados, dándole un olor y sabor característico.</p>

Marco Beteta, hierbas y especias que dan sabor a México.

<https://mbmarcobeteta.com/hierbas-especias-mexico/>

EPAZOTE



Descripción	<p>Es una planta herbácea anual, cuyo tallo asurcado y muy ramoso se levanta hasta un metro de altura. Es de color verde oscuro, con aroma especial muy fuerte, y sus hojas, alargadas y alternas con bordes irregulares y dentados, se emplean todavía para sazonar y condimentar algunas comidas. Abunda en el valle de México y en el norte del país, en Europa se ha extendido mucho por el centro y el medio día.</p> <p>Hay una especie de epazote que despide un fuerte olor fétido, por lo que se le llama hierba del zorrillo.</p>
Características	<p>Es una planta que se utiliza para brindar sabor a los guisos, pero sobre todo a los caldos y algunas otras preparaciones.</p>

ACHIOTE



Figura 33. Achiote (Hernandez, 2022)

<p>Descripción</p>	<p>Es un árbol originario de México y que se cría en las regiones cálidas de América. De olorosas hojas rojas, su fruto oval y carnoso encierra muchas semillas que, secas y por maceración, sueltan una sustancia de color rojo conocida con el nombre de achiote. Los indígenas empleaban esa sustancia antiguamente para teñirse el cuerpo y la cara. Molían las semillas y hacían la pasta, la que disuelta en agua se utilizaba para pintar códices y muros y en pequeñísimas porciones para teñir sus alimentos. Los antiguos indígenas mexicanos emplearon también el achiote en medicina, como diurético estomacal, refrescante contra las quemaduras y la lepra americana.</p>
<p>Características</p>	<p>El achiote es muy utilizado para darle un color rojizo a las preparaciones, que aporta un ligero sabor a las comidas.</p>

Heriberto García Rivas, periodista, escritor y apasionado investigador de todos los aspectos histórico-culturales de México. Autor de libros como mexicanos ilustres y Breve historia de la revolución mexicana. Cocina prehispánica mexicana, la comida de los antiguos mexicanos, panorámica, 2020. pag 29,30

SOPA DE LETRAS: CONDIMENTOS Y ESPECIAS DE LA COCINA PREHISPÁNICA MEXICANA.

Contesta la siguiente sopa de letra y diviértete.

Y	A	V	L	M	I	S	V	E	M	T	G	A	O
H	L	U	S	X	A	H	U	M	A	D	O	C	E
N	C	R	V	E	D	Y	I	J	I	W	I	D	T
G	Q	X	O	R	D	N	V	H	Z	S	Z	Y	V
T	Y	S	Z	G	N	C	A	L	Z	V	G	C	G
U	F	E	R	M	E	N	T	A	D	O	M	O	C
I	G	I	C	Z	I	G	T	H	L	Q	H	Z	N
R	R	E	V	K	X	O	T	A	A	F	D	J	P
H	Q	N	U	Z	V	U	B	T	Q	X	C	A	Z
F	I	A	C	C	E	L	Q	R	C	V	X	X	R
D	T	U	C	M	Y	V	B	P	M	P	H	S	T
M	Y	F	O	W	I	G	N	E	V	M	F	H	O
S	A	L	A	Z	Ó	N	I	W	T	W	E	X	A
D	E	S	H	I	D	R	A	T	A	D	O	C	Y

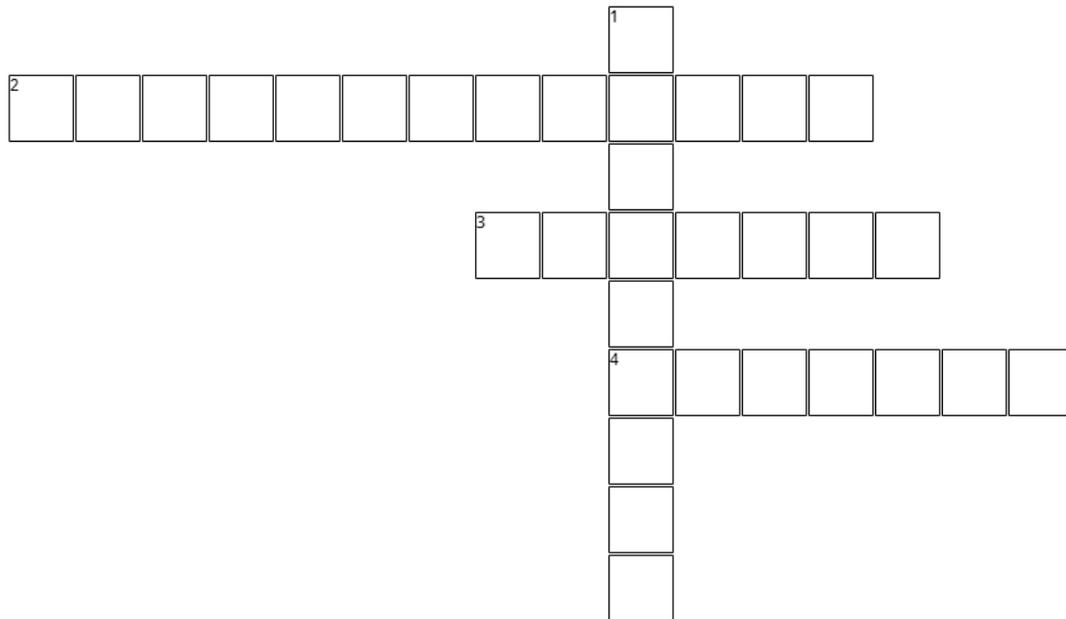
PALABRAS OCULTAS:

Salazón
Fermentado

Ahumado
Deshidratado

CRUCIGRAMA: ESPECIAS Y CONDIMENTOS DE LA COCINA PREHISPÁNICA MEXICANA.

Contesta el siguiente crucigrama y diviértete.



Horizontales

2. Especia de sabor fuerte y picante que en la cocina mexicana no puede faltar al condimentar los alimentos.
3. Planta que es de color verde oscuro con un aroma fuerte y sirve para condimentar caldos.
4. Planta que contiene semillas rojas que aportan color a las comidas y se usaba para pintar murales.

Verticales

1. Hoja que sirve para preparaciones y sirve como remedio a enfermedades leves.

ESPECIAS Y CONDIMENTOS



PIMIENTA GORDA

Es una especia, que en la cocina mexicana no puede faltar, ya que para las madres mexicanas es la que aporta sabor a sus recetas. aromática y con una mezcla de sabores únicos que al paladar recuerdan al clavo, nuez moscada, pimienta y canela, al parecer es oriunda de Las Antillas (por eso también es llamada pimienta de Jamaica, aunque se han encontrado indicios de su existencia precolombina

HIERBA SANTA

Conocida también como hoja santa, momo o acuyo, está presente en muchos platos típicos de la cocina chiapaneca, oaxaqueña, tabasqueña y veracruzana. Los tamales de frijol en hoja santa o el pescado al acuyo son un must.



EPAZOTE

Es una planta herbácea anual, cuyo tallo asurcado y muy ramoso se levanta hasta un metro de altura. Es de color verde oscuro, con aroma especial muy fuerte, y sus hojas, alargadas y alternas con bordes irregulares y dentados, se emplean todavía para sazonar y condimentar algunas comidas



ACHIOTE

De olorosas hojas rojas, su fruto oval y carnoso encierra muchas semillas que, secas y por maceración, sueltan una sustancia de color rojo conocida con el nombre de achiote. Los indígenas empleaban esa sustancia antiguamente para teñirse el cuerpo y la cara.



UTENSILIOS PREHISPÁNICOS MEXICANOS

METATE



Figura 34. Metate (Melara, Cocina facil, 2020)

Descripción	<p>Fue el principal utensilio de la cocina prehispánica, el cual se usa todavía en el campo entre los labriegos pobres es una piedra cuadrilonga, rectangular, de treinta por cuarenta centímetros, generalmente plana y curvada de sus extremos. La piedra porosa, de color gris o negro, con pequeños desniveles que facilitan la molienda sobre de ella.</p> <p>Ahí con la ayuda de un rodillo irregular, hecho de la misma piedra y que se llama metlapil se muele el maíz cocido o nixtamal para hacer la masa de las tortillas y el atole, el metate se sostiene sobre tres patas, que le dan la inclinación debida para la molendera. Se muelen también en el metate los chiles y granos empleados en varios condumios.</p>
Características	<p>Es una piedra que se utiliza para moler ingredientes secos, maíz, entre otros, en la actualidad es utilizado solamente por campesinos o en comunidades.</p>

MOLCAJETE



<p>Descripción</p>	<p>Es la segunda pieza en importancia de la cocina; una especie de escudilla o mortero hecho de piedra gris de la misma con que se hizo el metate, pero con superficie más uniforme fina. También lleva tres pies para sostenerse y sirve para la molienda de productos blandos: Jitomate, chiles verdes, cebollines condimentos y hierbas. Se muele con ayuda del tejolote temolín, especie de almirez tallado la misma piedra gris.</p>
<p>Características</p>	<p>Hoy en día es muy utilizada en la cocina mexicana, para hacer ricas salsas entre otras.</p>

COMAL



<p>Descripción</p>	<p>Era un disco de barro cocido hasta 50 centímetros de diámetro de se colocaba sobre fuego el calor las brasas, sin tocarlas, era sostenido por piedras dispuestas a manera del posterior sostén de tres patas, que se hacía también de barro. Se cocían las tortillas, previamente extendidas en metate, se calentaban las ya hechas. Las piedras que forman el tlacuil o fogón, en vez del tenamaste, sirven también para calentar agua para un baño otros usos si se limpian echan en la vasija grande de barro con el agua que se ha de calentar.</p>
<p>Características</p>	<p>Es muy utilizada para hacer las tortillas a mano, para tatemar algunas verduras que se utilizan a la hora de cocina, es uno de los utensilios más importantes.</p>

COMITALLI



Descripción	La olla de los tamales era una especie de autoclave, vaporera u olla a presión moderna, pero como vasija de barro, en el fondo se colocaba una especie de rejilla bajo la cual se echaba un poco de agua y sobre ella se ponían en tandas los tamales ya envueltos en hojas de maíz o plátano para que se cocieran al vapor.
Características	Para la cocina mexicana el comitali se utiliza comúnmente para cocer los tamales, hemos visto que en muchas familias está presente.

MOLINILLO



Descripción	Es un palo cilíndrico, más grueso de un lado que del otro, de unos 30 centímetros de largo. Llevaba en el extremo grueso una pelota de madera estriada, y a veces en torno de ella una arandela. Se le sostiene con las palmas de la mano y se le hace girar de un lado a otro para batir y espumar, sobre todo el chocolate.
Características	Para la cocina mexicana el comitalli se utiliza comúnmente para cocer los tamales, hemos visto que en muchas familias está presente.

Heriberto García Rivas, periodista, escritor y apasionado investigador de todos los aspectos histórico-culturales de México. Autor de libros como mexicanos ilustres y Breve historia de la revolución mexicana. Utensilios y condimentos.

Cocina prehispánica mexicana, la comida de los antiguos mexicanos, panorámica, 2020. pag 25,26.

SOPA DE LETRAS: UTENSILIOS PREHISPÁNICOS MEXICANOS.

Contesta la siguiente sopa de letra y diviértete.

C	M	F	A	K	M	Y	M	O	L	C	A	J	E	T	E	E	P	O	F
W	Ó	Ü	Y	S	C	U	É	U	G	Ü	R	W	Á	Z	D	N	V	Y	O
I	E	B	I	H	K	F	J	I	T	G	S	A	W	Ñ	V	Í	D	B	Ñ
É	O	Í	Y	D	Ñ	X	I	Ó	H	X	S	L	É	W	Q	Í	U	R	S
X	O	M	N	G	D	D	D	I	É	E	N	K	A	Ñ	Z	S	S	N	B
O	E	F	M	M	P	G	K	B	N	Ü	X	E	Ü	M	M	H	Ü	D	X
Ñ	K	R	Ñ	G	Ñ	S	S	M	G	V	W	Y	Ñ	L	O	G	Y	W	J
Ú	D	A	O	V	R	W	O	P	Ñ	Í	Í	P	M	B	T	C	J	Ú	O
C	Ñ	E	Z	H	M	G	S	L	Í	Ó	A	S	Ú	K	R	E	Ñ	Q	Q
Z	Ñ	T	O	D	P	Ü	Ü	P	X	Ú	É	S	U	J	Z	I	D	Z	N
Ú	I	O	S	N	A	É	R	B	P	Ü	U	M	W	J	Ü	S	W	C	É
B	Ü	R	G	W	F	Ú	Ñ	Y	M	E	O	G	É	K	J	L	L	Í	I
F	Ú	G	O	J	W	E	F	T	T	L	K	B	U	Í	É	W	H	L	O
G	O	F	Ñ	J	D	X	Z	K	I	B	B	E	W	M	G	É	L	N	P
Í	C	B	C	N	N	G	J	N	E	O	R	Í	J	W	I	A	É	B	L
X	D	N	Ü	W	B	H	I	É	F	Ü	I	J	Í	P	T	R	F	H	Ü
D	D	A	P	B	N	L	É	G	Í	Á	C	V	V	I	V	H	E	V	U
Q	Ñ	U	T	Y	L	X	Y	S	U	X	S	B	M	X	Í	U	F	O	X
C	Ñ	H	D	O	U	Ó	L	C	N	Á	D	O	D	M	E	T	A	T	E
Á	C	G	Y	É	J	A	G	S	Ñ	M	C	E	V	C	R	Y	H	B	Ñ

PALABRAS OCULTAS:

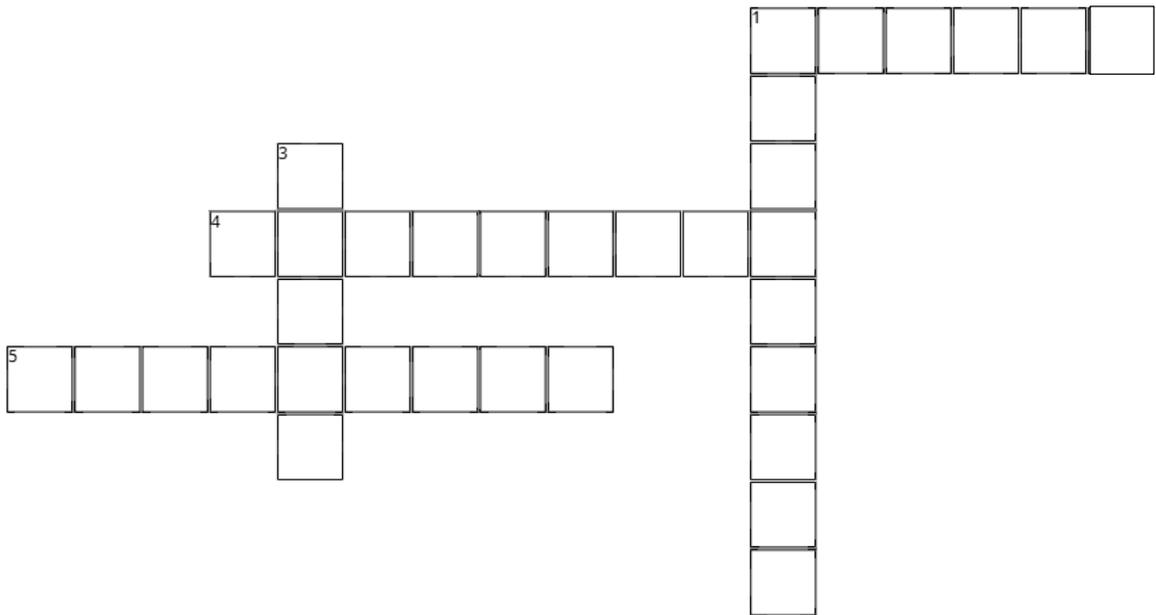
Metate
Molcajete

Comal
Comitalli

Molinillo

CRUCIGRAMA: UTENSILIOS PREHISPÁNICOS MEXICANOS.

Contesta el siguiente crucigrama y diviértete.



Horizontales

1. Principal utensilio en la gastronomía prehispánica que se utiliza para moler y se usa incada.
4. Olla larga de barro que sirve para cocer caldos.
5. Segunda pieza mas usada, tiene la función de una licuadora, moler ingredientes.

Verticales

1. Palo cilindrico de 30cm de largo, se utiliza girándolo y ayuda a espesar los atoles.
3. Disco de piedra o aluminio que sirve para colocarse en el fuego y se pueden hacer las tortillas en esta pieza.

UTENSILIOS MÁS IMPORTANTES DE LA COCINA PREHISPÁNICAMEXICANA

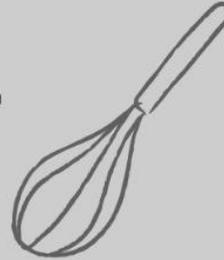


METATE

Fue el principal utensilio de la cocina prehispánica, el cual se usa todavía en el campo entre los labriegos pobres. Es una piedra cuadrilonga, rectangular, de 30 a 40 cm, generalmente plana y curvada en sus extremos.

MOLCAJETE

el molcajete es un utensilio prehispánico que es elaborado a base de piedra y era utilizado para poder moler las diferentes especias etc. Este artefacto a pesar de que aún se utiliza en algunos hogares ha perdido gran parte de su uso en la comunidad mexicana dado la tecnología que existe y la invención de nuevos productos que lo sustituye como por ejemplo los molinos, licuadoras entre otras.



COMAL

La palabra comal, proviene del náhuatl comalli, es un utensilio básico de la cocina en México y Centroamérica, comenzó a utilizarse desde la época prehispánica, es como un sartén, pero este es plano y en él se pueden elaborar las tortillas, tatemar vegetales, chiles, dorar semillas entre otros.



COMITALLI

Tamalera, vaporera o comitalli, así se conoce al utensilio que se utiliza para cocer los tamales. Las que hoy en día se usan son de lámina, pero tradicionalmente se usaban de barro, tipo olla donde se cuecen los frijoles un utensilio que se utiliza para cocer a vapor los alimentos.



MOLINILLO

El molinillo también llamado "Chicoli" en Nahuatl es uno de los utensilios más tradicionales en la cocina mexicana, siendo un instrumento comúnmente encontrado en la cocina de las abuelas que guardan los secretos de la gastronomía mexicana. Elaborado de forma artesanal con madera tallada



TÉCNICAS DE COCCIÓN DE LA COCINA PREHISPÁNICA MEXICANA

ASADO



Descripción	Las técnicas de asado se hacían al directo o por encima de una fogata u horno para que el aire caliente cociera el alimento. Técnica de cocción en la que el alimento se cuece por acción directa del fuego o las brasas a través del aire caliente. Las recetas de asado se cocinan a fuego lento en caso de horno o plancha, para que el calor se transmita gradualmente al alimento, y en el caso de barbacoa se eleva la parrilla de las brasas en función de la pieza a asar.
Características	El asado es una técnica de cocción que se dio desde la época prehispánica, esta consistía en cocinar un alimento directamente en el fuego o sobre alguna rejilla. Esta técnica es una de las más utilizadas en México.

PIB

Figura 35. Hornos PIB (Rojo, Gastronomadas.mx, 2019)

Descripción	Técnica de cocción que se lleva a cabo enterrando las comidas en un hoyo que se cava en la tierra al cual se le pone leña, se enciende el fuego en el hoyo y una. Vez que la leña se ha consumido y las piedras están al rojo vivo, se depositan uno d une las hojas de plátano que envuelven la carne de cerdo, pollo, etc.
Características	El pib es común verlo en preparaciones como el pollo, esta técnica le da un sabor característico y muy delicioso.

Brandon Valdez, técnicas de cocción prehispánicas, (2015).
prezi.com/7plcakvwmth5/técnicas-de-cocción-prehispánicas/

TATEMAR



Descripción	Esta técnica que consiste en asar los ingredientes en un comal o directo sobre el fuego y que se usaba tradicionalmente para preparar no sólo salsas sino además platillos a base de carnes o pescado realza los sabores naturales de los ingredientes y da a los platillos notas aromáticas a ahumado y tostado nos permite usar menos sal y no requiere de grasas, con lo que el platillo resulta de menor aporte energético y menos resgoso para la hipertensión.
Características	Esta técnica es muy utilizada para preparaciones como salsas. o ya sea para preparar algunas cremas, que requieran del tatemado.

HERVIDO



<p>Descripción</p>	<p>Cocer en agua u otro líquido calentado hasta que borbotea vigorosamente. Hervir es cocinar un producto en un fluido llevado a ebullición se emplea para elaborar fondos, la mayoría de los alimentos como son las carnes y pescados se escalfan. No obstante, algunos alimentos convienen hervir a fuego fuerte, como es el arroz y la pasta ya que así se cuecen de manera más rápida y uniforme</p>
<p>Características</p>	<p>Hervir es llevar un alimento a cocerse en agua hirviendo, para que de esta manera cambien sus características organolépticas, en la actualidad se utiliza para hacer caldos, sopas, cocer verduras, frutas, pastas, productos lácteos etc.</p>

Pablo Enrique Espinoza More, chef instructor, especialista, aplicación de más técnicas de cocción y métodos de conservación en la época prehispánica, (2015

SOPA DE LETRAS: TÉCNICAS DE COCCIÓN PREHISPÁNICOS.

Contesta la siguiente sopa de letra y diviértete.

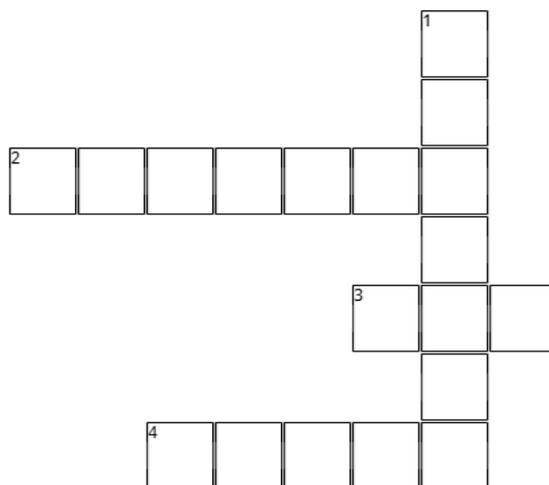
P	Ú	É	L	F	T	Á	M	W	Q	H	Ü	L	K	F	Ü	L	Á	Y	É
Y	N	E	É	O	C	Y	S	M	C	A	I	Y	R	F	M	A	K	X	Q
M	X	N	Á	L	M	U	H	Ñ	C	G	Í	Ñ	A	Ú	É	M	R	Ü	N
X	M	X	G	B	J	E	G	Ñ	J	A	Y	J	W	Á	Á	M	T	Ú	P
Ó	F	Í	J	Ú	R	Ñ	U	Z	Í	Ü	Q	V	W	R	Z	L	Y	K	Á
S	X	Ü	Q	V	X	C	I	K	J	O	A	R	A	F	B	T	Z	C	Ú
Ñ	V	Á	I	A	Á	O	D	U	Ü	Ü	F	T	A	T	E	M	A	R	Ü
P	O	D	Á	L	R	Ñ	X	I	B	X	J	B	S	E	T	Ó	F	H	H
L	O	J	N	G	É	Y	O	M	R	C	Ú	M	W	N	F	B	S	P	Q
P	S	Í	P	O	P	L	A	H	Ú	Ñ	W	O	O	Z	Í	R	I	É	Y
E	Y	W	Y	W	D	S	Í	Y	O	F	Í	U	Í	I	É	B	Y	R	J
É	N	Y	L	C	E	A	Ó	Q	U	N	U	D	X	T	P	Ó	A	Ñ	Z
Z	E	E	J	X	W	K	S	Í	O	P	S	T	Ñ	T	X	T	R	F	Í
T	U	E	J	Ó	F	Z	E	A	A	Í	K	H	D	N	Í	F	Y	Q	K
O	S	D	O	N	P	P	L	Z	P	Á	P	P	B	K	J	Y	L	E	W
E	H	E	M	M	I	L	Z	D	S	É	F	Ú	M	Z	T	K	W	W	C
W	L	A	H	T	Í	Ó	A	S	W	K	L	Ó	Ñ	U	R	Q	I	O	V
W	F	L	A	B	K	Z	B	Q	N	G	K	D	H	C	F	Ó	E	C	G
N	G	R	Ó	K	M	D	W	M	O	M	C	J	Y	Ñ	S	Q	R	J	S
X	B	X	C	O	Á	V	K	É	Ó	T	Í	U	V	G	R	U	Ó	Z	B

PALABRAS OCULTAS:

Asado	Pib
Hervido	Tatemado

CRUCIGRAMA: TÉCNICAS DE COCCIÓN DE LA COCINA PREHISPÁNICA MEXICANA

Contesta el siguiente crucigrama y diviértete.



Horizontales

2. Técnica en la que el alimento se cocina en un comal para que este se queme y realce sabores.
3. Técnica en la que el alimento se cocina enterrado bajo tierra.
4. Técnica en la que el alimento se cocina directo al fuego.

Verticales

1. Técnica en la que se el alimento se cocer en agua.

TÉCNICAS DE COCCIÓN DE LA COCINA PREHISPÁNICA MEXICANA

ASADO



Técnica de cocción en la que el alimento se cuece por acción directa del fuego o las brasas a través del aire caliente. Las recetas de asado se cocinan a fuego lento en caso de horno o plancha, para que el calor se transmita gradualmente al alimento, y en el caso de barbacoa se eleva la parrilla de las brasas en función de la pieza a asar.

PIB

Técnica de cocción que se lleva a cabo enterrando las comidas en un hoyo que se cava en la tierra al cual se le pone leña, se enciende el fuego en el hoyo y una vez que la leña se ha consumido y las piedras están al rojo vivo, se depositan uno a uno las hojas de plátano que envuelven la carne de cerdo, pollo, etc.



TATEMAR

Esta técnica que consiste en asar los ingredientes en un comal o directo sobre el fuego y que se usaba tradicionalmente para preparar no sólo salsas sino además platillos a base de carnes o pescado realza los sabores naturales de los ingredientes y da a los platillos notas aromáticas a ahumado y tostado.



HERVIR

Cocer en agua u otro líquido calentado hasta que borbotea vigorosamente. Hervir es cocinar un producto en un fluido llevado a ebullición se emplea para elaborar fondos. la mayoría de los alimentos como son las carnes y pescados se escalfan. No obstante, algunos alimentos conviene hervir a fuego fuerte, como es el arroz y la pasta ya que así se cuecen de manera más rápida y uniforme.



TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN DE LA COCINA PREHISPÁNICA MEXICANA

DESHIDRATAR



Figura 36. Deshidratado (Martin, 2017)

Descripción	<p>La deshidratación consiste en hacer perder agua el producto de esta manera se hace muy difícil el desarrollo del microorganismo, ya que estos necesitan cierto grado de humedad para sobrevivir.</p> <p>la deshidratación, consiste en retirar el agua de un alimento puede ser por medio del sol, por el aire, o por calor. Esto con el fin de cambiar las características originales del producto y de esta manera darles más tiempo de vida útil.</p>
Características	<p>La deshidratación es un método muy utilizado, para conservar algunos alimentos como son frutas utilizadas para repostería.</p>

SALAZÓN



Figura 37. Salazón (Jose M. , 2012)

Descripción	Se denomina salazón a un método destinado a preservar los alimentos, de forma que se encuentren disponibles para el consumo durante un mayor tiempo. El efecto de la salazón es la deshidratación parcial de los alimentos, el refuerzo del sabor y la inhibición de algunas bacterias.
Características	La salazón es un método de conservación que consiste en salar una proteína o producto alimenticio con el fin de que este impida el crecimiento bacteriano.

Pablo Enrique Espinoza More, chef instructor, especialista, aplicación de más técnicas de cocción y métodos de conservación en la época prehispánica, (2012).
<https://www.monografias.com/trabajos94/tecnicas-coccion-y-conservacion-epoca-prehispanica-gastronomia-peruanaa/tecnicas-coccion-y-conservacion-epoca-prehispanica-gastronomia-peruanaa>

AHUMADO



Figura 38. Ahumado (Cortez, 2017)

Descripción	El proceso de exponer al humo un alimento no sólo lo conserva, sino que además lo impregna de un sabor característico. Una vez ahumado, los productos deben conservarse en frío entre 0 y 2° C, los pescados deben envasarse con aceite, o envasarse al vacío, untadas con algo de aceite.
Características	El ahumado consiste en hacer que un alimento se impregne y tome el olor del humo esto con el fin de se mantenga en buen estado.

FERMENTADO



Figura 39. Fermentado (Matus, 2021)

Descripción	Este proceso consiste en transformar los azúcares que contiene el alimento en ácidos, impidiendo así el crecimiento de ciertas bacterias. Las fermentaciones pueden estar producidas por bacterias, levaduras, mohos o ambas, en este caso benéficas e inocuas. Pan, vinos, vinagre, cerveza, quesos y encurtidos son producto de un proceso de fermentación por algunos de estos microorganismos.
Características	Esta técnica transforma azucares impidiendo que las bacterias se desarrollen y contaminen el producto, esta técnica sirve para que se pueda conservar por más tiempo la vida útil del alimento.

José, unnoba, (2020).

https://www.unnoba.edu.ar/wp-content/uploads/2020/05/04_Alimentaci%C3%B3n-saludable-clase-15-M%C3%A9todos-conservaci%C3%B3n-de-alimentos.pdf

SOPA DE LETRAS: TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN
DE LA COCINA PREHISPÁNICA MEXICANA.

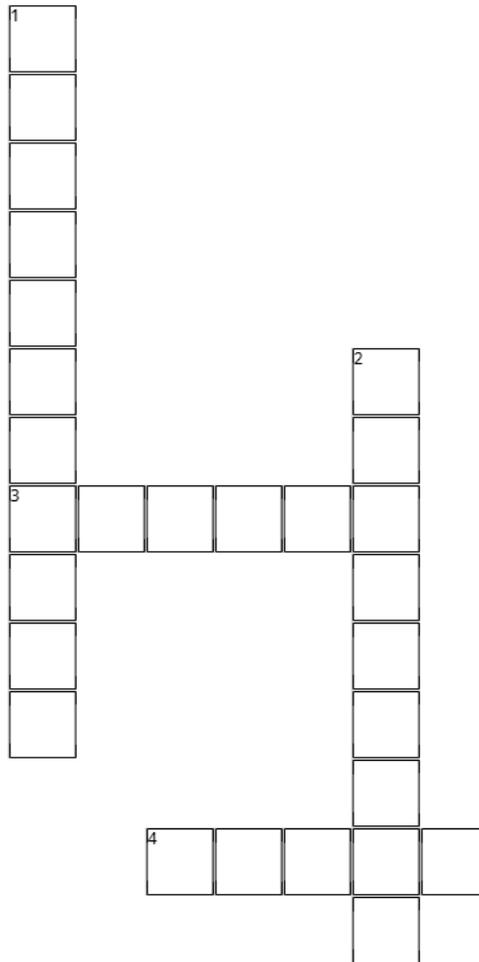
O	U	Y	B	J	V	A	Á	G	K	Í	Q	H	T	I	K	Ú	M	J	O
H	É	D	K	Ú	B	O	Ó	É	H	N	N	B	Ú	Z	J	F	M	É	Ú
H	R	Í	E	L	D	F	D	Z	Y	Ó	F	H	É	M	S	V	K	B	É
N	É	C	D	S	M	Ú	F	A	G	T	Í	M	N	H	V	Í	Í	U	U
Ü	F	Ú	R	Á	H	Ñ	Ó	Q	M	P	Y	C	J	Q	Í	D	W	C	A
Z	E	P	Ó	I	E	I	R	U	Í	U	Ü	X	X	O	Z	Ñ	Ü	M	R
V	R	Z	X	Q	F	E	D	M	J	K	H	M	J	D	É	O	Á	C	V
W	M	Ú	S	M	Ú	É	D	R	I	A	É	A	Z	A	É	C	W	S	H
S	E	S	S	N	Y	L	X	W	A	O	V	F	W	C	Z	J	Z	Z	Á
U	N	O	M	W	É	Ó	I	B	Ñ	T	V	E	C	E	B	O	E	N	S
Ü	T	E	Z	T	E	I	V	K	G	K	A	X	E	S	F	Ñ	H	B	W
Ó	A	P	R	J	E	R	Q	T	J	I	Y	R	Y	T	A	Á	T	É	Á
O	D	M	J	V	I	Ó	Q	V	Y	Ü	A	Q	S	Q	O	J	J	Z	N
H	O	U	T	E	Ó	S	É	Ñ	Í	E	S	J	B	Ó	D	A	W	N	R
Z	V	É	Q	G	A	É	P	J	N	X	Ó	A	M	P	Ú	Ú	S	D	V
H	K	Z	Á	L	E	O	M	A	Á	H	O	R	Z	W	H	T	N	I	W
Á	Y	Ó	A	Q	J	Í	Ü	A	Í	V	Í	Á	Ú	Y	F	Ó	F	T	I
Y	Q	Z	X	N	G	U	J	V	V	Í	F	K	D	Z	M	G	D	Ó	N
Í	O	Ú	P	É	N	Ñ	C	I	R	R	V	Ü	E	E	U	N	Y	Í	K
N	Ü	T	Í	Ñ	V	X	O	W	Í	Ú	K	O	M	L	I	M	U	Í	C

PALABRAS OCULTAS:

Deshidratar Salazón
Ahumado Fermentado
Secado

CRUCIGRAMA: TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN DE LA COCINA PREHISPÁNICA MEXICANA.

Contesta el siguiente crucigrama y diviértete.



Horizontales

3. Técnica en la que el alimento se ahuma para conservarlo y que tome aroma y sabor.
4. Técnica en la que el alimento se cubre completamente de sal con el fin de que lo seque e inhibe el crecimiento de bacterias.

Verticales

1. Técnica en la que se retira completamente el agua que contiene un alimento con el fin de que los microorganismos no tengan humedad.
2. Técnica en la que se transforman los azúcares del alimento para cambiar sus características organolépticas.

TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN
DE LA COCINA
PREHISPÁNICA MEXICANA



DESHIDRATADO

La deshidratación consiste en hacer perder agua al producto de esta manera se hace muy difícil el desarrollo del microorganismo, ya que estos necesitan cierto grado de humedad para sobrevivir.



SALAZÓN

Se denomina salazón a un método destinado a preservar los alimentos, de forma que se encuentren disponibles para el consumo durante un mayor tiempo. El efecto de la salazón es la deshidratación parcial de los alimentos, el refuerzo del sabor y la inhibición de algunas bacterias.

ASADO

El proceso de exponer al humo un alimento no sólo lo conserva, sino que además lo impregna de un sabor característico. Una vez ahumado, los productos deben conservarse en frío entre 0 y 2° C, los pescados deben envasarse con aceite, o envasarse al vacío, untadas con algo de aceite.



FERMENTADO

Este proceso consiste en transformar los azúcares que contiene el alimento en ácidos, impidiendo así el crecimiento de ciertas bacterias. Las fermentaciones pueden estar producidas por bacterias, levaduras, mohos o ambas, en este caso benéficas e inocuas.



NOTA:

En la siguiente página comienza la propuesta de recetario que consta de 8 recetas.



COCINA PREHISPÁNICA

RECETARIO

MEXICANA



By:

Ninfa Guadalupe Álvarez Domínguez
Katya Paola Nieves de la Cruz



INGREDIENTES

- 1 kg de maíz nixtmalizado
- ½ de manteca de cerdo
- sal, hojas de elote
- 1 pechuga grande de pollo
- 5 chiles de árbol
- 3 dientes de ajo
- 5 chiles guajillo
- Agua
- 12 tomates verdes

Porción: 15 pza
Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo de cocción: 1 h

PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar el maíz, con la manteca y la sal
2. Amasar muy bien hasta integrar todo
3. Para la salsa:
4. Tatemar los chiles de árbol, los dientes de ajo
5. chiles guajillo, y los tomates verdes
1. Hidratar los chiles guajillos en agua caliente
2. Licuar todos ingredientes y sazonar
3. Relleno:
4. Cocer la pechuga
5. Desmenuzar la pechuga y reservar
6. Tamales:
7. Untar las hojas de elote con la masa,
8. Agregar una capa de salsa y una porción de pechuga,
9. enrollar la hoja y amarrarlos los lados
10. Colocar los tamales en una olla vaporera, y cocer por una hora.



CREMA DE TOMATE ROSTIZADO

INGREDIENTES:

- 10 Tomates
- 1/2 cebolla en trozos
- 4 dientes de ajo
- Pimienta
- Sal
- Tomillo
- Orégano
- Queso crema
- 100 ml de aceite de oliva

Porción:5px
Tiempo de preparación:40min
Tiempo de cocción:2hr

PROCEDIMIENTO:

1. Cortar los tomates en cuatro partes,
2. Cortar la cebolla en trozos
3. Colocar en el refractario el tomate, junto a la cebolla, el ajo, y las especias, agregar el aceite de oliva
4. Llevarlos al horno por 40 min a 50 c°, se tienen que rostizar
5. Después llevamos a la licuadora, ya que este licuada la vamos a colar y posterior ponerlas en una olla
6. Mezclar por aproximadamente 10 minutos
7. Agregar de poco el queso crema, mezclar con movimientos envolventes y sazonar con sal al gusto
8. Servir.



GALLETA DE AMARANTO CON AVENA

INGREDIENTES:

- 3 tazas de avena
- 1 taza de amarantos
- 2 cucharadas de canela 1 cucharadita de polvo para ho:
- 2 huevos
- ½ taza de leche de almendra
- 1 cucharadita de vainilla
- Miel
- 1 barra de chocolate
- Crema de nuez
- Media taza de avena en polvo
- Aceite de coco

Porción:10px
Tiempo de
preparación:30min
Tiempo de cocción:1hr

PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar todos los ingredientes
2. Formar las bolitas
3. Hornear por 20 minutos a 180°C



PUDÍN DE VAINILLA

INGREDIENTES:

- 500ml leche entera
- 1 cdta de extracto de vainilla
- 2 yemas de huevo
- 40g fécula de maíz
- 50g azúcar
- 20g mantequilla

Porción: 4 px
Tiempo de preparación: 20min
Tiempo de cocción: 20min

PROCEDIMIENTO:

1. Hervir la leche con la vainilla.
2. Mezclar las yemas con el azúcar y la fécula de maíz.
3. Cuando la leche hierva, retirar la mitad y mezclarla con la pasta de azúcar.
4. Cuando esté homogéneo mezclarlo con la demás leche y cocer a fuego bajo hasta que este haya espesado lo suficiente.
5. Enfriar, decorar y disfrutar.



POLLO EN CREMA DE JALAPEÑO

INGREDIENTES:

- Mantequilla aceite
- 1 pechuga de pollo en cuadros
- Sal
- Pimienta
- 1 cebolla en julianas
- 4 chiles jalapeños en juliana
- 1 diente de ajo picado
- Crema acida
- Cilantro
- Queso manchego

Porción:3px
Tiempo de preparación:1hr
Tiempo de cocción:1hr

PROCEDIMIENTO:

1. Agregar la mantequilla con un poco de aceite, poner a dorar la pechuga en cuadros, sazonar con sal y pimienta, una vez que estén doradas reservar
2. Agregar la cebolla dejar que se acitrone, luego agregamos el chile jalapeño, incorporamos el ajo dejamos dorar muy bien
3. La mitad de la mezcla la llevamos a la licuadora, junto a la crema, el cilantro y un poco de agua
4. Llevamos el pollo junto a la cebolla y el chile, agregamos la salsa sazonamos con un poco de sal
5. Agregamos el queso y tapamos por 5 min.



NOPALES ENVUELTOS

INGREDIENTES:

- 3 tazas de maseca
- Agua
- 2 tazas de harina
- 4 nopales
- 250 gr de chorizo
- Queso chihuahua
- Aceite
- Cebolla
- Sal
- Salsa roja
- Queso y crema

Porción: 4 pza
Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de cocción: 5 min

PROCEDIMIENTO:

1. En un bowl añadir la maseca, la harina y el agua, amasar bien hasta obtener la mezcla suave y firme
2. Limpiar muy bien los nopales
3. Poner a cocer los nopales con agua, sal y cebolla
4. Freír el chorizo
5. Hacer pequeñas bolitas con la masa, en una prensa colocar la masa y formar tortillas, agregamos los nopales, añadimos el queso chihuahua y chorizo sobre el nopal, envolvemos y ponerlos a freír.
6. Servimos con la crema, queso y salsa.



HAMBURGUESAS DE FRIJOL

- ½ Cebolla en brunoise
- 2 diente de ajo,
- 2 tazas de frijoles cocidos
- Aceite
- 1 huevo
- Pan molido
- Cilantro
- Sal
- Paprika
- Pimienta
- Orégano seco
- Pan
- Mayonesa
- Lechuga
- Tomate
- Queso amarillo

Porción: 4px
Tiempo de preparación:1hr
Tiempo de cocción:30min



PROCEDIMIENTO:

1. Sofreír la cebolla junto a los dientes de ajo, hasta que estén translucidos
2. En la licuadora agregamos el frijol, la cebolla, ajo, aceite, huevo, cilantro, pan molido, cilantro, sal, paprika, pimienta y orégano seco
3. Cuidar que la mezcla no esté muy blanda
4. Formar bolitas
5. Freír muy bien por ambos lados, agregar el queso amarillo
6. Untar el pan con la mayonesa, agregar la tortita de frijol, los vegetales y tapar con el pan.

SOPA DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 2 calabazas
- 2 tomates
- ½ cebolla en brunoise
- 1 diente de ajo, orégano

Porción: 4

Tiempo de preparación: 15 min

Tiempo de cocción: 30 min

PROCEDIMIENTO:

1. Licuar el tomate, la cebolla y el diente de ajo, reservar
2. Hervir un poco de agua
3. En una olla sofreír cebolla, agregar las calabazas y sofreír por 5 minutos
4. Agregar la mezcla de tomate, el agua y dejar hervir, sazonar con sal y orégano.



REFERENCIAS DOCUMENTALES

- Abitia, F. (2023, 8 diciembre). Qué comían los mexicas: la dieta ancestral de la civilización azteca en México. Aztecas. <https://aztecas.top/mexicas/que-comian-los-mexicas-la-dieta-ancestral-de-la-civilizacion-azteca-en-mexico/>
- Abitia, F. (2024, 11 enero). Olmecas: la cultura madre de México. Aztecas. <https://aztecas.top/culturas-prehispanicas/olmecas/olmecas-la-cultura-madre-de-mexico/>
- Admin. (2019, 6 septiembre). Cultura Zapoteca. Gtush. https://www.gtush.com/cultura-zapoteca/#google_vignette
- Admin. (2019, 21 mayo). Una manera antigua de cocinar las carnes: COCCIÓN A L'AST. Mi Europa SABE A Mediterráneo. <https://mieuropasabeamediterraneo.com/coccion-a-last-un-metodo-antiguo-de-asado-de-las-carnes/>
- Amaranto: qué es, propiedades, beneficios y cómo cocinarlo. (2021, 9 mayo). Cuerpomente. Recuperado 30 de septiembre de 2022, de <https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/amaranto>
- Álvarez, D. (s. f.). ¿Cómo nació el mundo según los mixtecos? | Cultura. <https://www.noesis.com.mx/post/como-nacio-el-mundo-segun-los-mixtecos>
- Alimentación de la cultura Olmeca | Todos los detalles AQUÍ. (2019, 13 noviembre). ▷ Todo Sobre la Cultura Olmeca | la Civilización Guerrerá. <https://culturaolmeca.pro/alimentacion/#:~:text=Algunas%20de%20las%20especies%20que,tambi%C3%A9n%20inclu%C3%ADan%20ostiones%20y%20mariscos>
- Beteta, C. (2022c, junio 20). Hierbas y especias que dan aroma a la comida mexicana. Marco Beteta. Recuperado 11 de octubre de 2022, de <https://mbmarcobeteta.com/hierbas-especias-mexico/>
- Boletinagrario.com. (2013). SALAZÓN - ¿Qué es salazón? - significado, definición, traducción y sinónimos para salazón. Recuperado 11 de octubre de 2022, de <https://boletinagrario.com/ap-6,salazon,992.html>
- Buenrostro, M. & Barros, C. (2001). Cocina prehispánica y colonial (1.a ed.). Tercer milenio.
- Bravo, A. (2023, 8 julio). Qué es hervir: Cómo hervir correctamente un alimento. Estudiar Cocina. <https://estudiarcocina.com/tecnicas-culinarias/que-es-hervir/>
- Castro, L. (2022, 6 enero). El molcajete prehispánico es la Pieza del Mes del Museo Regional de Occidente - Ministerio de Cultura. Ministerio de Cultura. <https://www.cultura.gob.sv/el-molcajete-prehispanico-es-la-pieza-del-mes-del-museo-regional-de-occidente/>
- Castro, L. (2022a, enero 5). El comal es la Pieza del Mes del Museo Regional de Oriente - Ministerio de Cultura. Ministerio de Cultura. <https://www.cultura.gob.sv/el-comal-es-la-pieza->

[del-mes-del-museo-regional-de-oriente/](#)

Choperena, É. (2018, 7 noviembre). Tatemar: una técnica de cocción mexicana. Animal Gourmet. Recuperado 11 de octubre de 2022, de <https://www.animalgourmet.com/2018/11/07/tatemar-tecnica-de-coccion-mexicana/>

colaboradores de Wikipedia. (2023, 6 abril). Chile jalapeño. Wikipedia, la Enciclopedia Libre. https://es.m.wikipedia.org/wiki/Chile_jalape%C3%B1o

colaboradores de Wikipedia. (2023b, agosto 7). Vanilla mexicana. Wikipedia, la Enciclopedia Libre. https://es.m.wikipedia.org/wiki/Vanilla_mexicana

Conasi, A. L.-. (2023, 29 junio). Pickles: cómo fermentar vegetales, todos los trucos para hacerlos en casa. Blog Conasi. <https://www.conasi.eu/blog/recetas/verduras/pickles/>

Cortez, C. (2017, 11 enero). ¿Cómo ahumar alimentos en casa? cookcina. <https://cookcina.com/2017/01/10/como-ahumar-alimentos-en-casa/>

Cultivo de calabaza. (2014). Gobierno de España. https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/servicios/informacion/calabaza_tcm30-102444.pdf

Cultura Maya. (2018, 1 marzo).

Wikipedia. https://www.mineduc.gob.gt/DIGECADE/documents/Telesecundaria/Recursos%20Digitales/1o%20Recursos%20Digitales%20TS%20licencia%20CC%20BY-SA%203.0/02%20CIENCIAS%20SOCIALES/U5%20s%205%20Cultura_maya.pdf

Descolonización alimentaria. (s. f.). Redsal. <https://redsalsweden.files.wordpress.com/2020/01/la-batalla-florida-de-la-descolonizacion-alimentaria.pdf>

Deshumid. (2021, 18 noviembre). Conservación de alimentos con desecación a través de deshumidificadores. Deshumidificadores H2O Tek. <https://deshumidificador.mx/tips-y-noticias/conservacion-de-alimentos-con-desecacion-a-traves-de-deshumidificadores/>

De Información Agroalimentaria y Pesquera, S. (s. f.). El frijol. gob.mx. <https://www.gob.mx/siap/articulos/el-frijol>

El molinillo, tan eficaz como los instrumentos modernos. (s. f.). https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2016_352.html

Escofet Torres, R. (2013). Importancia de la gastronomía prehispánica en el México actual. Revista virtual especializado en gastronomía, 28-29. http://web.uaemex.mx/Culinaria/seis_ne/PDF%20finales%206/importancia%20ok.pdf

Es, R. A. /. (2021, 1 marzo). Estudios de la UNAM revelan otra historia de los mexicas; no se asentaron en Texcoco | Video. Aristegui Noticias. <https://aristeginoticias.com/editorial/2702/mexico/estudios-de-la-unam-revelan-otra-historia-de-los-mexicas-no-se-asentaron-en-texcoco-video/>

Esto, R. D. P. (s. f.). Epazote: La hierba medicinal y gastronómica de la Península de Yucatán. PorEsto. <https://www.poresto.net/quintana-roo/2021/7/20/epazote-la-hierba-medicinal-gastronomica-de-la-peninsula-de-yucatan-266502.html>

Flores, L. (2021, 15 enero). Estos son algunos utensilios prehispánicos que aún utilizamos en la cocina. Food & Wine En Español. <https://foodandwineespanol.com/estos-son-algunos-utensilios-prehispanicos-que-aun-utilizamos-en-la-cocina/>

Flores y Escalante, J. (2003). Breve historia de la comida mexicana (1.a ed.). Debolsillo. <https://professionalchefenriquez.files.wordpress.com/2011/08/breve-historia-de-la-comida-mexicana-jesc3bas-flores-y-escalant.pdf>

Fernandez, A. (1989). Cocina mexicana y sus mejores recetas. panorama. <https://books.google.com.mx/books?id=9iVslfes5FkC&printsec=frontcover&dq=libros+de+cocina+prehispanica+mexicana&hl=es&sa=X&ved=2ahUKewij8oiYg7b6AhWdm2oFHUA9CJo4FBD0AXoECAkQAg#v=onepage&q=libros%20de%20cocina%20prehispanica%20mexicana&f=false>

Garcia.C. P (2022, 16 mayo). ¿Qué es un pib? El ancestral método culinario maya. Animal Gourmet. Recuperado 11 de octubre de 2022, de <https://www.animalgourmet.com/2022/05/16/que-es-un-pib/>

Garcia Rivas, H. (1991). Cocina prehispánica mexicana. <https://books.google.com.mx/books?id=EJJuKSkd5K94C&lpg=PP1&dq=libros%20de%20cocina%20prehispanica&hl=es&pg=PP1#v=onepage&q=libros%20de%20cocina%20prehispanica&f=false>

Garcia Rivas, H. (1988) Cocina prehispánica mexicana: la comida de los antiguos mexicanos. Sello Editorial Panorama.

Gastronomía en México. (s. f.). Recuperado 1 de noviembre de 2022, de <https://programadestinosmexico.com/gastronomia.html>

Gobierno de México. (2021, 23 septiembre). La cocina prehispanica. gob.mx, gob.mx. https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=gastronomia&table_id=89

Gobierno de México (2010). Título primero época prehispánica. gob.mx.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/3181/Titulo_primer Cartografia.pdf

Historia del comal. (2020, 19 mayo). www.elsiglodedurango.com.mx. Recuperado 10 de octubre de 2022, de <https://www.elsiglodedurango.com.mx/noticia/2020/historia-del-comal.html>

Infobae. (2022, 17 junio). Cuál es la importancia del nopal en la historia de México. Infobae. <https://www.infobae.com/america/mexico/2022/06/17/cual-es-la-importancia-del-nopal-en-la-historia-de-mexico/?outputType=amp-type>

J, P. P., & Merino, M. (2021). Técnica - Qué es, importancia, definición y concepto. Definición.de. <https://definicion.de/tecnica/>

Jose, M. (2012). Utensilios y equipo necesarios para curar la carne en sal. Salmuera y salazón. Directo al Paladar. <https://www.directopaladar.com/tecnologias-de-conservacion/utensilios-y-equipo-necesarios-para-curar-la-carne-en-sal-salmuera-y-salazon>

Lerms, N. L., Alondra Ramírez,. (s. f.). Gastronomía mexicana: una cultura para el desarrollo turístico. <https://tecnocientifica.com.mx/libros/libro-GASTRONOMIA.pdf>

La Historia del Comal. (2022, 3 junio). Ricatto. Recuperado 10 de octubre de 2022, de <https://ricatto.com.mx/la-historia-del-comal/>

La calabaza en la historia. (2022, 12 abril). Arqueología Mexicana. <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/la-calabaza-en-la-historia>

La cultura Maya. (s. f.). <https://www.tboxplanet.com/web/culturas/mayas.html>

Log in or sign up to view. (s. f.). <https://www.facebook.com/CultGastMex/photos/a.627562467255184/627562540588510/?type=3>

Macías calderón, N. patricia & Ortiz Cárdenas, S. M. (2010). Gastronomía prehispánica mexicana (1.a ed.). <https://tesis.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/23563/TESINA%20GASTRONOMIA%20PREHISPANICA%20MEXICANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Marín, G. (s. f.). El jitomate, el fruto prehispánico que México regaló al mundo. <http://toltecatoytl.org/tolteca/?id=19006>

Marín, I. (2018, 18 julio). *Isidro Marín*. <https://culturacientifica.utpl.edu.ec/historia-mexico-prehispanico/>

Marsella. (2021, 3 mayo). Pimienta gorda - Pati Jinich en Español. Pati Jinich En Español. <https://patijinich.com/es/pimienta-gorda/>

Martín, F. (2017). Los distintos métodos de conservación de los alimentos: por desecación o deshidratación (IV). restauracioncolectiva.com. <https://www.restauracioncolectiva.com/n/metodos-de-conservacion-de-los-alimentos-por-deseccion-parte-iii>

Matus, C. J. (2021). Vegetales fermentados: ¿Qué son y cómo prepararlos? GOOTA Alimentos Probióticos SpA. <https://goota.cl/vegetales-fermentados-que-son-y-como-prepararlos/>

Mayber, K. (2021, 27 diciembre). La importancia de la cultura gastronómica mexicana y su influencia. Blog Xcaret - Lee sobre viajes, gastronomía, naturaleza y cultura en Blog Xcaret. Recuperado 30 de septiembre de 2022, de <https://blog.xcaret.com/es/importancia-de-la-cultura-gastronomica-mexicana-y-su-influencia/>

Metate ★. (2018, 27 noviembre). Larousse Cocina. Recuperado 10 de octubre de 2022, de <https://laroussecocina.mx/palabra/metate-2/>

Métodos de conservación de alimentos. (2020, mayo). Unnoba. https://www.unnoba.edu.ar/wp-content/uploads/2020/05/04_Alimentaci%C3%B3n-saludable-clase-15-M%C3%A9todos-conservaci%C3%B3n-de-alimentos.pdf

México, A. A. (2022, 30 noviembre). Organización social de la cultura teotihuacana. Aventurate A Mexico. <https://aventurateamexico.com/organizacion-social-de-la-cultura-teotihuacana/>

Minagri, N. (2013, agosto). Especies o condimentos vegetales. Alimentos argentinos. Recuperado 21 de marzo de 2019, de https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha_1_8_especiesCondimentos.pdf

Montemayor, S. (2021, 30 julio). Historia del Molcajete. CEMCUI. Recuperado 10 de octubre de 2022, de <https://www.cemcui.com/blogs/noticias/historia-del-molcajete>

"Monarca, C. G. (s. f). CULTURA TOLTECA. <https://hijosdelmaizcuarto.blogspot.com/2011/09/cultura-tolteca.html?m=1>

More P.E.E (2012, 18 octubre). Técnicas de cocción y métodos de conservación en la época prehispánica de la gastronomía peruana. Monografias.com. Recuperado 11 de octubre de 2022, de <https://www.monografias.com/trabajos94/tecnicas-coccion-y-conservacion-epoca-prehispanica-gastronomia-peruanaa/tecnicas-coccion-y-conservacion-epoca-prehispanica-gastronomia-peruanaa>

P.V., & P.V. (2022, 27 febrero). Las propiedades del amaranto, un superalimento que te conquistará. ELMUNDO.

<https://amp.elmundo.es/yodona/lifestyle/2022/02/25/62135ddcfc6c83fc0d8b457a.html>

Ramirez, S. (2014, octubre). Cocina prehispánica mexicana. Fundación 5xDia,A.C Mexico. <https://www.assal.gov.ar/congreso/2014/disertaciones/Curis-Cocina-Prehispanica.pdf>

@rauld. (2021, 2 noviembre). Hornos pib, una técnica de cocción milenaria. https://vicmun.com/stories/hornos-pib-una-tecnica-de-coccion-milenaria/#google_vignette

Reséndiz Machón, J. (2021). *Suplemento cultural El Tlacuaché*. https://www.inah.gob.mx/images/suplementos/20211007_tlacuache_998.pdf

Reyes, B. (s. f.). Ingredientes mas representativos de la comida prehispánica. Gastronomía Internacional. <https://gastronomicainternacional.com/articulos-culinarios/cocina-mexicana/ingredientes-mas-representativos-de-la-comida-prehispanica/>

Rodríguez, J. R. (2013). La molienda en mesoamerica, formas, funciones, usos y manufactura de los instrumentos. https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/124833/03.JRRY_3de3.pdf;jsessionid=87012445336EFC49D56F39F6B5BE29C8?sequence=3

Rodríguez, J. M. (2020, 2 octubre). Tamales en comitali, la olla prehispánica en la que los preparaban los mexicas. Gastrolab. Recuperado 10 de octubre de 2022, de <https://www.gastrolabweb.com/especiales/2020/10/2/tamales-en-comitali-la-olla-prehispanica-en-la-que-los-preparaban-los-mexicas-3365.html>

Rodríguez, J. M. (s. f.). Tamales en comitali, la olla prehispánica en la que los preparaban los mexicas. Gastrolab. <https://www.gastrolabweb.com/especiales/2020/10/2/tamales-en-comitali-la-olla-prehispanica-en-la-que-los-preparaban-los-mexicas-3365.html>

Rojo, V. (2019). Hornos Pib. Gastronomadas MX. <https://gastronomadas.com.mx/hornos-pib/>

Rojo, V. (2019, 25 julio). La historia del molinillo. Gastronomadas MX. Recuperado 10 de octubre de 2022, de <https://gastronomadas.com.mx/la-historia-del-molinillo/>

Staff, G. (2023, 10 marzo). La alimentación TEOTIHUACANA.

GastroMakers. <https://www.gastromakers.com/2023/03/10/la-alimentacion-teotihuacana/>

Santiago, J. A. R. (2023, 22 agosto). ¡Traigo hierba santa pa la garganta! Para que sirve y como se utiliza esta planta. UnoTV. <https://www.unotv.com/estilo-de-vida/traigo-hierba-santa-pa-la-garganta-para-que-sirve-y-como-se-utiliza-esta-planta/>

TATEMAR, UNA TÉCNICA DE COCCIÓN MUY MEXICANA. (s. f.). AMR. <https://www.amr.org.mx/noticias.phtml?id=2757>

Técnicas de cocción y conservación en la época prehispánica y colonial en la gastronomía peruana. (2015, 9 junio). issuu. recuperado 11 de octubre de 2022, de https://issuu.com/chefmallan/docs/investigacion_pablo_more

Tomás, E. (2023, 12 octubre). Salting | Enrique Tomás. Enrique Tomás. <https://enriquetomas.com/blogs/glosario/salazon>

Urbalejo, E. (s. f.). Alimentación de los mixtecos. Scribd. <https://es.scribd.com/document/464062717/Alimentacion-de-los-Mixtecos>

Zapoteca. (2013, 16 abril). Bibliote.com. https://elbibliote.com/resources/Temas/Historia/549_560_pueblos_indigenas_zapotecas.pdf