

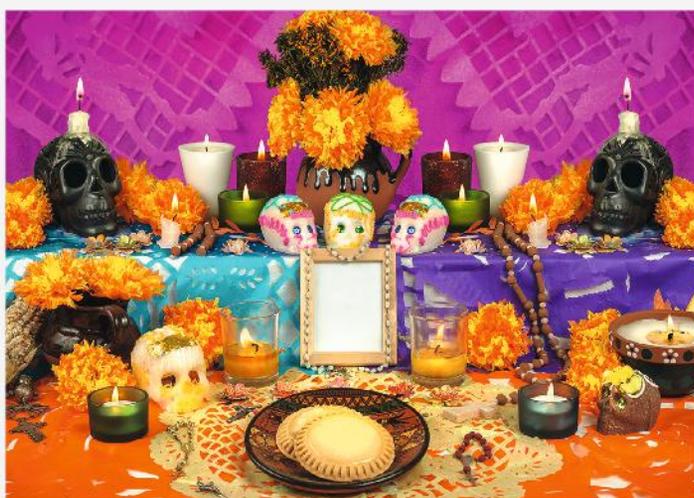
La gastronomía mexicana



¿Quién no conoce el nombre o el gusto de las tortillas de maíz o de los frijoles? ¿Quién no ha comido alguna vez en su vida en un restaurante mexicano?

En estos últimos años la gastronomía de México se ha convertido en uno de los embajadores de la cultura centroamericana en el mundo, y desde el año 2010 es la primera que ha sido declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. A este reconocimiento a nivel mundial se une el de haber salvaguardado la identidad y continuidad de una gastronomía con profundas raíces prehispánicas.

Diversos sabores, olores, colores y texturas que están cotidianamente presentes en las mesas de los mexicanos o en los altares y en las fiestas religiosas, familiares y patrias son la esencia de la originalidad de la cocina mexicana, que es considerada, hoy en día, una de las cinco más importantes del mundo junto con la china, la india, la española y la italiana.



Sus elementos básicos son el maíz, los frijoles y el chile. A menudo otros ingredientes autóctonos como tomates de variedades diversas, calabazas, aguacates, cacao y vainilla se mezclan con estos tres elementos gastronómicos básicos.

La comida mexicana no es solo un sabroso conjunto de platillos típicos sino, más que nada, el reflejo de toda una cultura que se basa en rituales religiosos, en la magia y el arte. No hay que olvidar, además, que el arte culinario mexicano está cargado de símbolos: por ejemplo las tortillas y los tamales consumidos diariamente también forman parte de las ofrendas realizadas el Día de Muertos.

Maíz

El cultivo del maíz está entrelazado con las tradiciones, la vida y la historia de los mexicanos; se podría incluso definirlo como el centro de su identidad y su producción sigue estando ligada a las tradiciones y la cultura de las comunidades rurales. El término "maíz" procede de una antigua palabra de un lenguaje arahuacano hoy desaparecido; hay pruebas arqueológicas de que el *mahiz* era el alimento básico de las antiguas civilizaciones maya, azteca y olmeca de México, y su cultivo era venerado. Se cuentan muchas leyendas mesoamericanas en torno al maíz, y su imagen aparece en las artesanías, murales y jeroglíficos de la región. Se dice que los mayas adoraban a los dioses del maíz esperando que les ayudaran a obtener abundantes cosechas. Parece ser, también, que los humanos fueron creados con maíz blanco que estaba escondido debajo de una roca en una montaña. Existen muchas variedades de maíz en México, debido a la diversidad geográfica y cultural del país. Los antiguos agricultores

seleccionaban el mejor maíz para sus ambientes y usos específicos, así que se generaron hasta 59 variedades criollas mexicanas.

Tortillas, tacos, fajitas, enchiladas de maíz son la base de un sinfín de sabrosas recetas mexicanas.





COCINA

Frijoles

El frijol es uno de los alimentos básicos de la dieta mexicana. Conocido en España como "judía" o "alubia", el frijol es una planta de origen silvestre que fue cultivada, desde tiempos inmemoriales, por el hombre mesoamericano y, a partir de ahí, entró a formar parte de la gastronomía nacional. El frijol proviene del sur de México y Centroamérica, donde comenzó a ser cultivado hace más de 7000 años. En México, por ejemplo, los aztecas lo usaron como parte principal de su sustento alimenticio y hoy en día los frijoles están presentes en muchos platos como ingrediente principal o como guarnición en el desayuno, comida o cena. Su consumo per cápita aumenta en proporción inversa al estrato socioeconómico de sus consumidores. Actualmente se consumen más de 50 diferentes variedades de esta planta leguminosa, ya que cada región posee diferentes tipos de frijol, desde las blancas alubias de varios tamaños hasta los frijoles negros, pasando por innumerables matices de color, sabor y dimensiones.



Chile

El chile es originario de México, Centro y Sudamérica y se cultiva en tierras templadas y calientes. Su nombre procede del dialecto náhuatl e identifica una planta herbácea que presenta numerosas variedades, formas y colores, más de cien tipos. Este fruto puede ser ingrediente principal de comidas o ser usado como colorante e incluso como cosmético.



En México es imprescindible para dar sabor a cualquier platillo y es, sin duda, el condimento nacional por excelencia. Se dice que su gusto no puede ser calificado ni como dulce ni salado, sino como picante, y se cuenta que Fray Bartolomé de las Casas afirmó que "sin el chile [los mexicanos] no creen que están comiendo". Los platos más típicos que contienen chile son el mole, la salsa de los tacos y las enchiladas.

LO SABÍAS QUE... Se dice que la planta del chile desarrolló el picor para evitar que los mamíferos devorasen sus frutos.



1 Busca las recetas de los siguientes platos de la gastronomía mexicana y luego preséntaselas a tus compañeros acompañadas de imágenes.

- Guacamole
- Tortillas de maíz
- Pozole blanco
- Quesadillas
- Enchilada
- Fajitas
- Empanadas
- Huarache
- Tacos
- Burritos
- Nachos
- Tamales

2 COMPETENCIAS En grupos, cread el menú para una comida en un restaurante mexicano para celebrar una fiesta de cumpleaños con vuestros compañeros, indicando variedad de platillos, bebidas, postres y respectivos precios.