

# LA COCINA PREHISPÁNICA Y SUS INGREDIENTES



Hoy está de moda la cocina prehispánica, existen restaurantes con esta especialidad y las gentes acuden a ellos a degustar esos platillos riquísimos y con un toque exótico, pero no solo por moda los deberíamos de consumir, sino por salud.

Los nahuas eran sobrios. El Códice Mendocino nos revela cuál era la alimentación de los niños: a partir de los tres años de edad, media tortilla al día; a los cuatro o cinco, una tortilla entera; de los seis a los doce, una tortilla y media. Desde los trece años, dos tortillas. Con esta disciplina en el comer crecían los niños, y yo me pregunto, ¿será la indisciplina lo que ha hecho que México ostente actualmente y sin ningún orgullo el primer lugar en el mundo de niños obesos? Creo que estamos en el momento de recapacitar y dar a nuestra niñez solo los alimentos que les sean necesarios para desarrollarse sanamente. Si volviéramos a nuestras raíces, tal vez lograríamos revertir esta tendencia a engordar y adquirir enfermedades derivadas de la obesidad.

La cocina prehispánica es rica en nutrientes naturales, los principales productos que sobresalen por su alto poder nutrimental son: amaranto, frijol, chía y maíz. La importancia de estos cuatro cultivos en la dieta azteca está bien documentada en el histórico códice Florentino. Es importante señalar que se pueden diseñar dietas, las cuales cumplan con las recomendaciones diarias para un hombre adulto, usando solo la combinación de estos ingredientes, también es importante saber que en la cocina prehispánica no se usaban grasas.

El Códice Mendocino señala, que la ciudad de Tenochtitlán recibía cada año como tributo de los pueblos conquistados miles de toneladas de estos granos y además se cultivaban intensamente las chinampas. Con esta cantidad de productos se alimentaba adecuadamente la población con una dieta balanceada y que excedía los requerimientos proteínicos diarios.

A continuación, divido en diferentes grupos de alimentos los ingredientes más usados dentro de la cocina prehispánica:

### LOS CEREALES Y SEMILLAS

El frijol: fue uno de los primeros granos cultivados. El frijol fue introducido a América por medio de tribus nómadas que cruzaron el estrecho Bering hasta Alaska. Hay evidencia que los Aztecas usaron el frijol como una comida esencial en el s. X y los Incas introdujeron el frijol a Sur América.

Un mito narra, que el dios del frijol, sufre por que es negro, y asegura que los hombres no lo quieren, a causa de su color. Se trata de un lamento de esta divinidad que reprocha a los hombres su ingratitud, con las fuerzas de la naturaleza.

El amaranto: Históricamente, el origen de la planta de amaranto se ha ubicado en Centro y Norteamérica (México y Guatemala) y Sudamérica (Perú y Ecuador).

Junto con el maíz, el frijol y la chía, el amaranto fue uno de los principales productos para la alimentación de las culturas precolombinas de América. Para los mayas, aztecas e incas el amaranto fue la principal fuente de proteínas y se consumía como verdura y grano reventado. Además estuvo asociado a los ritos religiosos, a los dioses y a la visión cósmica de estas culturas.

Con la llegada de los españoles a América y durante la Conquista, el amaranto fue eliminado de la dieta indígena por razones religiosas y políticas. La cultura del cultivo y consumo del amaranto casi desaparecen, solamente en los lugares más apartados de la conquista española se mantuvo la producción de amaranto.

La chía: Por siglos fue utilizada como alimento por las tribus del oeste y sur de México. Los aztecas la consumían debido a su aporte energético, se dice que con solo con tomar el equivalente a una cucharada se podía resistir un viaje de catorce horas.

## MARTHA SÁNCHEZ

El maíz: Con el maíz hacían el “pan” poniendo al fuego una gran olla con agua, cuando soltaba el hervor agregaban los granos de maíz y encima le esparcían un poco de cal y se dejaba hervir hasta obtener la temperatura necesaria. Después de reposar durante un día, se quitaba el hollejo y se lavaba repetidas veces hasta que no hubiera rastro de cal. Ahora las mujeres molerían el nixtamal en el metate. Conforme lo iban machacando, le echaban agua para ir formando una pasta, y así iban moliendo y amasando al mismo tiempo hasta lograr una masa tersa. Después de formado el pan palmeándolo con ambas manos lo cocían en grandes comales de barro, se inflaría como si hubiera cobrando vida, formando una nueva epidermis. Ya cocidos se iban acomodando en el tenate y era mejor comer el pan caliente que frío. Este pan es nada más, ni nada menos que la popular “tortilla”.

Además del pan, con el maíz hacían otros muchos alimentos y bebidas combinando el maíz con otros ingredientes y preparaciones. Como ejemplo tenemos el atollí que es una gacha de maíz bien hervido y muy molido, disuelto en agua y colado. Lo volvían al fuego para que adquiriera la espesura deseada. Esto se condimentaba con otros productos como frutas o cacao, y también usaban miel de maguey o de abeja para endulzarlo.

Comían también los tamalli de muchas maneras. Hay una variedad muy extensa de tamales y todos tienen su origen en la época prehispánica.

El cacao: semilla también muy importante en la época prehispánica y consumida especialmente por la realeza, al emperador Moctezuma se la ofrecían sus mujeres en jarros grandes, desparramando la exquisita espuma. Decían que el cacao tenía poderes para atraer a las mujeres.

Del cacao hacían distintas bebidas comunes, y entre ellas la que llamaban Xocolatl. Los mexicas acostumbraban agregar a esta bebida vainilla y a veces miel de maguey o de abeja.

Se cree que el árbol de cacao es originario de la Amazonía, y que más tarde se extendió a América Central, en especial México. Las culturas nativas de esta región, por ejemplo los Olmecas y los mayas, ya lo conocían y lo utilizaban, y lo consideraban como "el alimento de los dioses". En particular, los granos

de cacao eran utilizados como moneda por los aztecas quienes también lo disfrutaban como bebida. Cristóbal Colón descubrió el cacao en América, pero el cacao en grano no fue bien acogido en aquel momento en Europa. Unos 20 años más tarde, Hernán Cortés descubrió la bebida amarga consumida por los aztecas y envió los granos de cacao y la receta al Rey Carlos V. Los españoles cambiaron la receta, añadiendo azúcar y calentando los ingredientes para mejorar el sabor.

#### **FLORES, VEGETALES, HIERBAS, FRUTAS Y CHILES.**

Decíamos que en las chinampas había grandes sembradíos de granos, pero no eran menos la diversidad de plantas comestibles que ahí se cultivaban. La diosa azteca de la vegetación era Chicomecóatl, o sea “Diosa de los Mantenimientos” o “Siete Mazorcas de Maíz”. Todos los dioses de la vegetación eran adorados de los xochimilcas, que cultivaban en sus chinampas las verduras y flores que se consumían en las casas y templos de Tenochtitlán.

Las flores: Los aztecas usaban flores como alimento y con ellas preparaban guisos exquisitos y delicados. La flor de calabaza era la más popular, con la cual se confeccionaban infinidad de platillos. En algunas regiones se comen aún las flores de maguey, las del colorín y por supuesto las flor de calabaza.

Los vegetales: Los aztecas utilizaban una gran cantidad de vegetales y legumbres, como: calabazas, chayotes, chilacayotes, quintoniles, chinchayotes, verdolagas, malvas o alaches; nopales, crucetas, huahuzontles, romeritos; huitlacoche, hongos silvestres, vainas de frijol tierno, ayocotes, elotes y guajes.

Las hierbas: tenían gran arraigo entre la cocina prehispánica, como el epazote, la pipicha, la hierba santa o acuyo y el pericón.

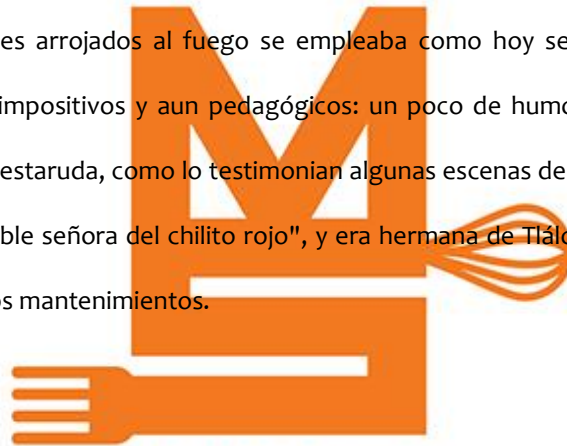
Las frutas: Todavía encontramos en nuestros mercados las frutas que solían comer los aztecas, como el zapote, blanco, negro o amarillo; el chicozapote de tamaño pequeño pero muy sabroso; el mamey; la guanábana que tiene un perfume exquisito, nieves o helados; guayabas, capulines, tejocotes, arrayanes,

## MARTHA SÁNCHEZ

ciruelas, pitahaya, gran variedad de tunas, garambullos, zarzamoras, camotes, papaya, piña, jícama y aguacate.

El chile: fue primordial para los antiguos mexicanos. En las ciudades de Teotihuacán, Tula y Monte Albán, por ejemplo, se han encontrado vestigios de un amplio consumo de chile entre sus pobladores.

También en este aspecto, como en tantos otros, resulta fundamental el trabajo de Fray Bernardino de Sahagún para entender la cultura mexicana. En su monumental “*Historia general de las cosas de Nueva España*”, el fraile franciscano consigna numerosos datos en torno al chile. Los aztecas lo empleaban no sólo como parte esencial de su dieta diaria, sino que le habían asignado una diversidad notable de usos: militares (el humo de chiles arrojados al fuego se empleaba como hoy se usan los gases bélicos), medicinales, comerciales, impositivos y aun pedagógicos: un poco de humo de chile inhalado servía para corregir a la infancia testaruda, como lo testimonian algunas escenas de los códices. A la diosa del chile la llamaban “Respetable señora del chilito rojo”, y era hermana de Tláloc, señor de la lluvia, y de Chicomecóatl, señora de los mantenimientos.



### LAS AVES

Se conocían la codorniz, las palomas, variedades de patos, guajolote, faisán. Algunas de estas aves eran domésticas y otras eran de caza. El pato como es sabido entre los gastrónomos, es una de las carnes más apreciadas.



### LOS PESCADOS Y OTROS PRODUCTOS DEL MAR

[m@chefmarthasanchez.com](mailto:m@chefmarthasanchez.com)

Solían también comer peces del lago de Tenochtitlán pero el más popular era el Blanco de Pátzcuaro, traído en relevos desde ese lugar y servido especialmente para la realeza. Otras especies que eran bien aceptados eran los charales, que todavía se pueden adquirir en los mercados; los venden en hojas de maíz como tamales. Estos han sido asados a las brazas de leña. También se consiguen secos y se usan en diversos guisados. Conocían también el langostino (acamaya), mojarra, ostras y ostiones, tiburón, bagre, jaiba, camarón, acociles y la caguama.

[m@chefmarthasanchez.com](mailto:m@chefmarthasanchez.com)

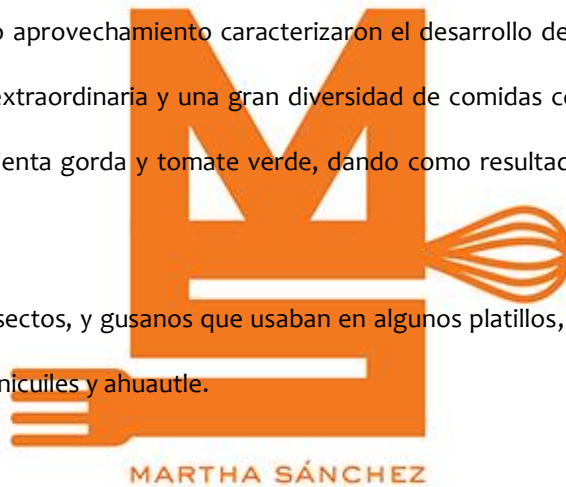
## MARTHA SÁNCHEZ

Rara vez la gente se aventuraba a pescar en mar abierto, así es que estas especies más bien las obtenían de ríos, lagos o lagunas.

### LAS CARNES

La cocina prehispánica consta de una variedad enorme de carnes tanto de corral, como de caza. Los mexicanos no comían tanta carne como los europeos; sin embargo, con motivo de algún banquete, y cotidianamente en las mesas de los señores, se servían diversas especies de animales, tales como venados, conejos, armadillos, tusas, iguanas, tapir y perro. Pero lo curioso es que a pesar de contar con esta extensa variedad de carnes en la vida diaria preferían las hierbas y tenían un conocimiento profundo de las plantas y su atinado aprovechamiento caracterizaron el desarrollo de esta cocina milenaria, que alcanzó una complejidad extraordinaria y una gran diversidad de comidas condimentadas solo con sal, chile, hierbas de olor, pimienta gorda y tomate verde, dando como resultado una extensa variedad de aromas y gustos.

No debemos olvidar los insectos, y gusanos que usaban en algunos platillos, como: chapulines, gusanos de maguey, escamoles, chinicuilles y ahuautle.



### LAS BEBIDAS

Como bebidas usaban las preparadas con maíz, caña de maíz y la llamada octli o sea pulque. Este jugo era extraído del maguey y fermentado. Esta planta era muy importante en la vida de los aztecas, pues le daban muchos usos industriales y domésticos, Mayahuel era el nombre con que se le identificaba: diosa de los cuatrocientos pechos, con los que amamantaba a otros tantos hijos: de estos, el más importante era el dios general del pulque. El pulque se usaba tanto como bebida, como para preparar guisos.

No cabe duda de que la cocina prehispánica logra congregar un variado conjunto de nutrimentos y de sabores muy variados.

Por último no debemos olvidar los mercados. El destino final de toda ruta de intercambio y de todo comerciante es el mercado, era tal la importancia de este lugar en la vida prehispánica, que no pudo

## MARTHA SÁNCHEZ

dejar de ser descrita con admiración por muchos cronistas españoles, ya fueran soldados o sacerdotes, todos coincidían en lo maravillosos que eran estos lugares. Los tianguis eran tan comunes, que no había pueblo que no tuviera el suyo, al menos un día a la semana, estos tianguis eran tan alucinantes que los sacerdotes cristianos se quejaban de que si en ese lugar era día de tianguis la gente prefería ir ahí que asistir a misa. Si estos tianguis provocaban tal adicción, hay que imaginar los mercados grandes la fascinación que producían.

Existía un mercado muy famoso situado en Tlatelolco, el cronista Bernal Díaz del Castillo lo describe *“... hay calles de caza donde venden todos los linajes de aves que hay en la tierra, sí como gallinas, perdices, codornices, lavancos, dorales, cercetas, tórtolas, palomas, pajaritos en cañuela...”*

*“Finalmente, en dichos mercados se venden todas cuantas cosas se hallan en toda la tierra, que demás de las que he dicho son tantas y de tantas calidades que por la prolijidad y por no me ocurrir tantas a la memoria y aun por no saber poner los nombres no las expreso.”*

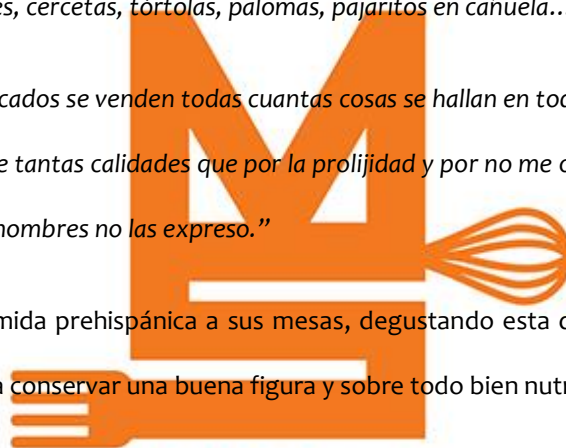
Los invito a integrar la comida prehispánica a sus mesas, degustando esta deliciosa sopa que contiene todos los ingredientes para conservar una buena figura y sobre todo bien nutrida.

### Sopa Prehispánica

#### Ingredientes

#### Para 4 porciones

Huahuzontles, los floretes 50 gr  
Romeritos 50 gr  
Flor de calabaza, las flores 50 gr  
Nopales cortados en bastones 50 gr  
Champiñones 8 pzas  
Agua 15ml  
Cebolla 1 trocito  
Sal 1 pizca  
Cilantro 1 rama  
Jitomate 1 pza  
Tomate 6 pzas  
Cebolla 30 gr  
Chile de árbol 2 pzas  
Sal 1 cda  
Agua 1.5 l



MARTHA SÁNCHEZ



[m@chefmarthasanchez.com](mailto:m@chefmarthasanchez.com)



## MARTHA SÁNCHEZ

### Material de trabajo

Cuchillo  
Tabla de picar  
Cazuela de barro  
Comal  
Licuadora

### Modo de preparación

1. Cortar los floretes del huahuzontle. Limpiar los romeritos cortando el tallo excesivo. La flor de calabaza se desprende del tallo.
2. Lavar y desinfectar los ingredientes anteriores junto con el resto de los ingredientes.
3. Los nopales se lavan y se cortan en bastones. En una ollita de preferencia de barro se ponen a cocer con 15 ml de agua, un trocito de cebolla, una pizca de sal y la rama de cilantro. Cocer por 5 minutos a fuego medio. Retirar del fuego y mantener tapados por 10 minutos, después, enjuagar con agua fría y escurrir.
4. Rebanar los champiñones con todo y tallo.
5. En un comal, asar el jitomate y los tomates. A medio asar, agregar la cebolla para que no dore demasiado y los chiles. Licuar estos ingredientes.
6. En una cacerola se vierte la salsa anterior. Agregar agua y llevar al hervor.
7. Agregar los huahuzontles, los romeritos, las flores de calabaza, los champiñones y por último los nopales,
8. Bajar el fuego y cocer por 10 minutos tapado. Transcurrido este tiempo se sazona con sal al gusto y se retira la cacerola del fuego.
9. Se sirve caliente.

### Fuentes

- González de la Vara, Fernán y otros. “La Cocina Mexicana a través de los Siglos” tomo I, México Antiguo, Editorial Clío, México, 1996
- Novo, Salvador. “Historia Gastronómica de la Ciudad de México”, Ed. Porrúa, México, 2002.
- Spencer, Herbert. “Los Antiguos Mexicanos”, Ed. Innovación, España, 1983.