

nivel **A2-B1**

audiolibro

colección marca américa latina

# La cocina mexicana

difusión



# Índice

Cómo trabajar con este libro	8
Introducción	11
Cocina de la A a la Z	16
1. La gastronomía mexicana	19
2. Guerrero	27
3. Jalisco	33
4. Baja California	39
5. Nuevo León	45
6. Puebla	51
7. Yucatán	57
Notas culturales	64
Glosario en inglés, francés y alemán	66
Actividades	72



Chiles secos en un mercado de México

Marca América Latina  
La cocina mexicana

*«Barriga llena, corazón contento»*

Joaquín Fernández de Lizardi

## Cómo trabajar con este libro

**Marca América Latina** es una serie de lecturas sobre temas de la cultura, la economía y la sociedad latinoamericana. Cada libro aporta un panorama general sobre el tema en cuestión, que incluye su historia y la situación actual, y se acompaña de un vídeo que ilustra una o varias de las secciones analizadas en el libro.

Para facilitar la lectura, al principio del libro aparece una introducción con un breve repaso de los temas que se van a desarrollar en el mismo. Además, al final de cada página se incluye un glosario en español de las palabras y expresiones más difíciles, y al final del libro, un glosario de todas ellas traducidas al inglés, francés y alemán.

A lo largo del texto se han marcado en color rojo algunas palabras y expresiones que hacen referencia a aspectos culturales del mundo del español. Estas se recogen y se explican en la sección de notas culturales que aparece al final del libro.

El libro termina con una sección de actividades que tiene la siguiente estructura:

- a) «Antes de leer». **Recomendamos realizar las actividades de esta sección antes de empezar a leer el texto**, ya que ayudarán a activar los conocimientos que tiene el lector sobre el tema y facilitarán la comprensión.
- b) «Durante la lectura». Son **actividades destinadas a pautar la comprensión** de los diferentes capítulos.
- c) «Después de leer». Se trata de propuestas variadas que **permiten poner en práctica la comprensión auditiva y de lectura, la expresión oral y escrita, la interacción oral y escrita y la mediación**. Tienen un carácter predominantemente

abierto para que el propio lector (o el profesor que lee el libro con sus alumnos) pueda decidir cómo trabajar con ellas según sus necesidades. En muchas de ellas se propone un repaso al contenido del libro. En cada caso, **el lector puede decidir si vuelve a leer el fragmento en cuestión o prefiere escuchar la grabación del CD correspondiente.**

Igualmente, puede decidir si hace las actividades por escrito o de forma oral, en interacción con otros hablantes.

d) «Vídeo». Esta sección contiene **propuestas para trabajar la comprensión audiovisual con el vídeo** que está incluido en el CD.

e) «Léxico». Actividades para **la sistematización, la profundización y la ampliación del vocabulario.** Se tiene en cuenta que cada hablante tiene unos intereses y un bagaje personal específicos. Por eso se proponen especialmente actividades de carácter abierto y que favorecen el aprendizaje estratégico.

f) Por último, la sección «Internet» propone **páginas web interesantes** para seguir investigando.



Un puesto callejero de fruta



## Introducción

**M**éxico es un país enorme. Está entre los 15 países más grandes del mundo y es también uno de los más poblados<sup>1</sup>. Tiene 110 millones de habitantes y su paisaje<sup>2</sup> es único por su diversidad: hay ríos, bosques, selvas, lagos, mares, montañas, volcanes y desiertos.

La gastronomía mexicana es tan diversa como su geografía. Tiene los colores del campo y de la tierra de cada región. Por eso, muchos de los platos típicos que se cocinan en el norte del país no se comen en el sur, y los del sur no se conocen en el este o el oeste.

Este libro habla de esa gran diversidad. Es un viaje por la historia de los sabores mexicanos, por sus misterios y leyendas<sup>3</sup>, y por algunas regiones y ciudades de México que son importantes para entender el origen y la evolución de la cocina mexicana.

En estas páginas hablamos de la cocina prehispánica y de los ingredientes más importantes de la dieta de los antiguos<sup>4</sup> mexicanos, que son el chile o pimienta picante, el maíz y el frijol. Después, viajamos a las playas de Guerrero, y exploramos el origen de algunos de los platillos prehispánicos que aún existen, como el pozole. Te presentamos la receta<sup>5</sup> de este guiso tradicional en la página 32.

---

<sup>1</sup> **poblado**: habitado <sup>2</sup> **paisaje**: aspecto del terreno <sup>3</sup> **leyenda**: historia fantástica <sup>4</sup> **antiguo**: que tiene muchos años <sup>5</sup> **receta**: instrucciones para preparar un platillo

De ahí vamos a Jalisco, la tierra<sup>6</sup> del mariachi, el tequila y las deliciosas tortas ahogadas, un platillo delicioso que podrás disfrutar si sigues las instrucciones de la página 38. A continuación, visitamos el norte de México, Baja California, donde se cocina principalmente con pescado y mariscos, como la receta de tacos de pescado, que incluimos en la página 44.

El viaje continúa en el noreste, en Nuevo León, donde vive la gente más carnívora de todo el país. Para conocer esta región, te invitamos a preparar el pastel de carne, con las indicaciones de la página 49.

Luego entramos en las cocinas de Puebla, donde las recetas requieren paciencia y la comida se presenta en hermosos platos de cerámica decorada. Para probar los sabores de este estado, te sugerimos preparar las famosas rajas poblanas, un platillo a base de chiles verdes. Incluimos la receta en la página 56.

El camino termina en Yucatán, hogar del pueblo **maya** y lugar donde se produce el chile habanero, uno de los pimientos más picantes<sup>7</sup> del mundo. Este es uno de los ingredientes esenciales de la receta de sopa de lima, que encontrarás en la página 62.

El viaje por las distintas regiones es útil, pero no es suficiente para entender la gastronomía de México. Para esto, hay que conocer también el carácter amigable y festivo<sup>8</sup> de los mexicanos, que consideran que comer es mucho más que un acto de supervivencia. Por eso, este libro es también un viaje al interior de los hogares mexicanos, con sus fiestas y tradiciones, como la **Fiesta de Quince Años** y el **Día de los Muertos**.

Para los mexicanos, comer es motivo de alegría y celebración porque es el único momento del día que siempre se comparte<sup>9</sup> con los amigos y la familia, ya que a la gente de México no le gusta comer sola. Este momento se extiende con la sobremesa, la tradición de permanecer en la mesa después de terminar la comida.

---

<sup>6</sup> **tierra:** (aquí) lugar <sup>7</sup> **picante:** (aquí) fuerte, que quema <sup>8</sup> **festivo:** que le gusta celebrar <sup>9</sup> **compartir:** hacer algo con otras personas



1



2



3

1. pozole. 2. tortas ahogadas. 3. tacos de pescado. 4. pastel de carne. 5. rajitas poblanas. 6. sopa de lima.

## Cocina de la A a la Z

Para entender este libro, te resultarán útiles algunas de las palabras propias del mundo de la cocina.

**a fuego lento:** a baja temperatura.

**asar:** cocinar un alimento al horno.

**barbacoa:** método de cocina tradicional donde la carne se cocina al vapor.

**caldo:** líquido que se obtiene al cocer los alimentos.

**carnitas:** carne de cerdo frita en manteca.

**cazuela:** olla.

**cocer:** cocinar un alimento en agua muy caliente.

**comal:** disco de barro<sup>1</sup> para cocer tortillas.

**cucharada:** cantidad de comida que cabe en una cuchara.

**freír:** cocinar algo con aceite caliente.

**frijol:** tipo de legumbre, judía.

**gordita:** disco de maíz similar a la tortilla, relleno de carnitas o frijol.

**guiso:** comida cocinada al fuego.

**hervir:** calentar el agua hasta 100° C.

**hornear:** calentar en el horno.

---

<sup>1</sup> **barro:** (aquí) arcilla



# 1. La gastronomía mexicana

**E**n toda casa hay siempre un lugar especial y, en las casas mexicanas, ese lugar es la cocina. Ahí, frente al fogón<sup>1</sup>, pasado y presente se mezclan con olores y sabores antiguos.

Las cocinas mexicanas huelen<sup>2</sup> a maíz, chile y frijol. Algunas huelen también a cacao, aguacate, jitomate y vainilla. En los pueblos de la provincia<sup>3</sup> del país, dicen que todas las cocinas de México huelen a historia, porque los ingredientes que se usan actualmente para cocinar son los mismos que los antiguos mexicanos usaban hace miles de años.

La base de la dieta de los mexicanos no ha cambiado, ni han cambiado los utensilios de cocina<sup>4</sup> ni las técnicas de preparación. El comal, el metate<sup>5</sup> y las ollas de barro, inventados en la época prehispánica, todavía son utensilios importantes en las cocinas mexicanas. Incluso<sup>6</sup> el proceso para hacer harina de maíz o «nixtamal», que sirve para hacer tortillas y tamales<sup>7</sup>, es el mismo desde hace más de 5 000 años.

---

<sup>1</sup> **fogón**: sitio en la cocina para guisar <sup>2</sup> **oler**: tener olor a algo <sup>3</sup> **provincia**: (aquí) zonas del territorio que no son la capital <sup>4</sup> **utensilio de cocina**: herramientas que se usan para cocinar <sup>5</sup> **metate**: utensilio de piedra para moler maíz <sup>6</sup> **incluso**: hasta <sup>7</sup> **tamal**: harina de maíz cocida al vapor y rellena de carne, pollo o queso, envuelta en hojas de plátano o de maíz

En los pueblos más pequeños y tradicionales del país, los ancianos dicen que los mexicanos «están hechos de maíz», porque es el ingrediente más importante de la gastronomía nacional. Los mexicanos comen maíz todos los días. Es su alimento favorito. Los antiguos habitantes de México descubrieron la forma de hacer más fácil la digestión del maíz. El proceso es simple, se llama «nixtamalización», y consiste en cocer los granos<sup>8</sup> de maíz en agua con cal<sup>9</sup>.

El maíz es muy nutritivo y se come, sobre todo, en forma de tortillas, que sirven para hacer tacos y quesadillas<sup>10</sup>. Los mexicanos comen, en promedio, 300 millones de tortillas al día. Las compran en pequeñas fábricas que se llaman «tortillerías». Se cree que hay cerca de 110 mil «tortillerías» en todo el país.

El maíz, el chile y el frijol forman lo que los mexicanos llaman «la trilogía<sup>11</sup> del sabor nacional», porque son los ingredientes que se usan en todas las cocinas del país. Y los sitios perfectos para comprar estos ingredientes son los mercados.

Los mercados son lugares muy coloridos donde la gente vende todo tipo de alimentos: carne, pescado, verduras, frutas y flores. De todos los puestos<sup>12</sup> que hay en su interior, los de chiles están entre los más grandes y populares.

El chile es «el rey de la cocina mexicana» porque da olor, color y sabor a todos los platillos. Y, en México, la comida tiene que ser muy picante. Por eso, en el país se venden más de cien tipos de chiles diferentes. Hay para todos los gustos. Los chiles mexicanos tienen muchas formas y tamaños: hay largos, cortos, anchos y delgados, y también son de muchos colores: pueden ser rojos, verdes, púrpuras, naranjas, amarillos y negros.

El frijol es otro ingrediente importante y, como el chile, tiene muchas presentaciones. Su producción empezó en México hace 5000 años y hoy se producen más de 50 tipos diferentes. Los

---

<sup>8</sup> **grano**: semilla de los cereales <sup>9</sup> **cal**: polvo blanco hecho de calcio <sup>10</sup> **quesadilla**: tortilla caliente, rellena con pollo, queso o carne <sup>11</sup> **trilogía**: grupo de tres <sup>12</sup> **puesto**: tienda pequeña

frijoles se cocinan en ollas de barro y se comen enteros o molidos<sup>13</sup>, y fritos en aceite. Estos últimos se llaman «frijoles refritos» y son deliciosos, especialmente si se comen con tortillas muy calientes.

El chef Bricio Domínguez dice que el maíz, el chile y el frijol son mágicos, porque su consumo es nutritivo y da mucha energía. Bricio es uno de los cocineros más famosos de México. Empezó a cocinar a los seis años para sus tres hermanos mayores y actualmente tiene varios restaurantes de comida típica.

Bricio siempre ha dicho que cocinar comida mexicana es un acto de alegría. Y tiene razón. En México, la acción de cocinar es muy importante para la vida social y familiar. Por eso, los hábitos culinarios<sup>14</sup> pasan de una generación a otra. Las recetas se transmiten de padres a hijos y así se mantienen vivas las tradiciones gastronómicas de la comunidad.

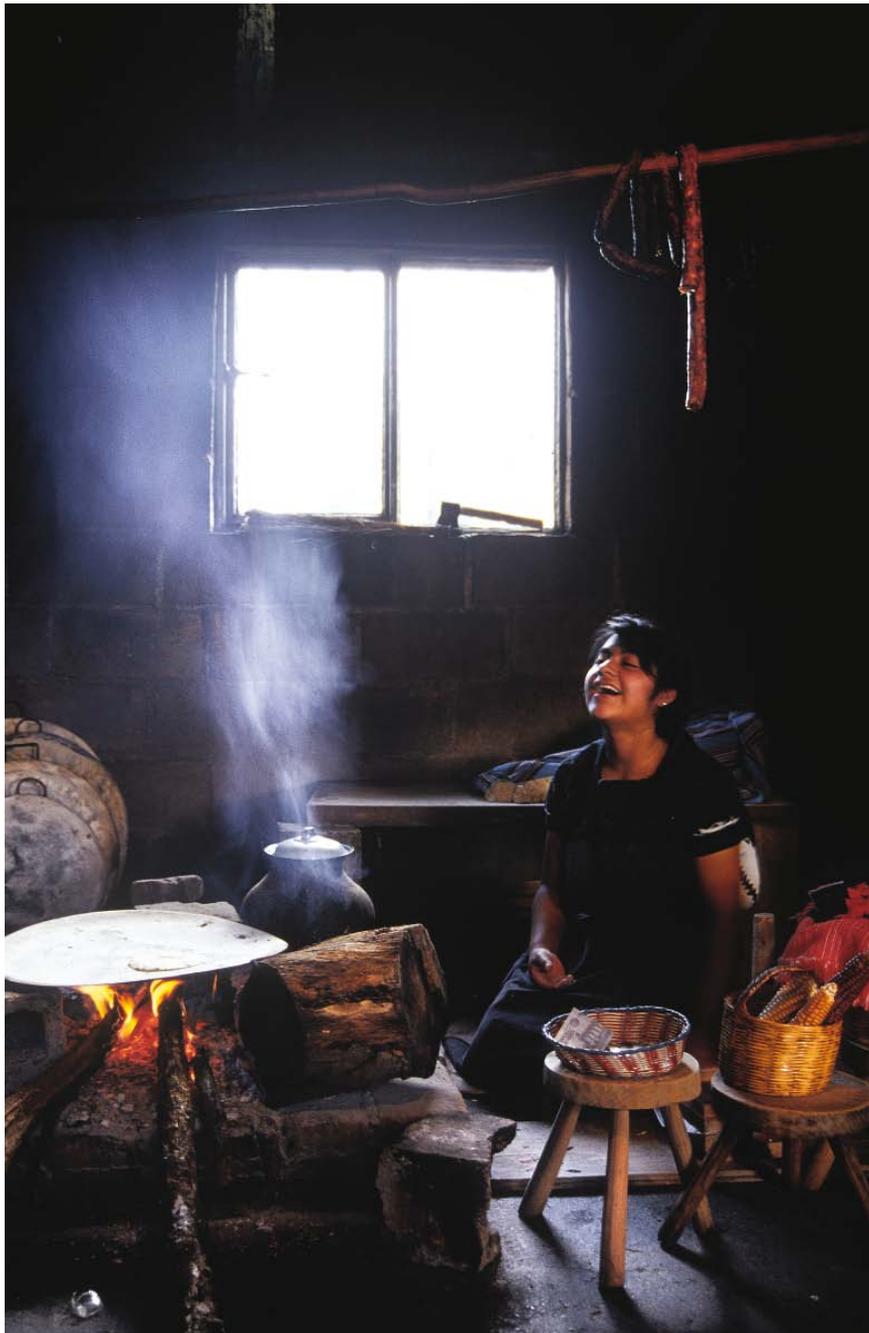
La chef Patricia Quintana, muy reconocida en México, aprendió a cocinar en familia. Tomó sus primeras lecciones de cocina en la casa de su bisabuela, donde aprendió a mezclar olores y sabores de muchos tipos. En sus libros de cocina, Patricia cuenta que se enamoró del acto de cocinar cuando vio a su bisabuela hacer tortillas con las manos. El sonido del golpeteo<sup>15</sup> de sus manos con la masa de maíz la llevó a imaginar mundos fantásticos. Fue amor a primera vista.

En México, cocinar fue durante mucho tiempo un acto exclusivo de mujeres. En la actualidad, aún hay familias muy tradicionales que prohíben<sup>16</sup> a los hombres entrar a la cocina, porque consideran que son muy malos cocineros.

Pero las cosas han cambiando mucho en los últimos años: cada vez hay más hombres que se ponen el mandil<sup>17</sup> y cocinan platillos deliciosos. La gente los llama «mandilones». Ser «mandilón» en México no es fácil, porque la gente hace muchas bromas, pero a ellos no les importa y actualmente hay muchos que trabajan como

---

<sup>13</sup> **molido**: hecho polvo <sup>14</sup> **culinario**: relacionado con el acto de cocinar <sup>15</sup> **golpeteo**: golpes con poca fuerza <sup>16</sup> **prohibir**: no permitir <sup>17</sup> **mandil**: prenda de tela para proteger la ropa



Una mujer de Chiapas hace tortillas en casa

La comida es parte fundamental del **altar de muertos**. La tradición dice que, además de flores y velas, en los altares hay que colocar un guiso porque, según los mexicanos, cocinar es también una forma de recordar con cariño a los que han muerto.

Además de los elementos prehispánicos, detrás de cada platillo típico hay numerosos ingredientes de origen extranjero. Los españoles, por ejemplo, llevaron a México animales de granja como cerdos, gallinas, ovejas y cabras.

Con la **conquista de México**, la cocina mexicana vivió una época de transformación porque los productos de España se mezclaron con los ingredientes prehispánicos y surgieron muchos sabores nuevos.

El siglo XVI fue una época de cambios, porque también llegaron a México hierbas y semillas de Francia, Italia, China, Alemania y varios países de África. Así, la cocina prehispánica se volvió más sabrosa y diversa.

Por su historia y diversidad de ingredientes y técnicas, pero también por su importancia social y familiar, la cocina tradicional mexicana es Patrimonio de la Humanidad desde el 16 de noviembre de 2010. La UNESCO le dio esta categoría para proteger los métodos tradicionales de elaboración y celebrar la contribución de México a la cocina universal.

## *¡Qué interesante!*

Los antiguos mexicanos no tenían carne en su dieta. Comían principalmente maíz, chile, frijoles e insectos.

Durante mucho tiempo, los insectos fueron su principal fuente de proteínas. Los insectos más populares de la dieta prehispánica de México eran las hormigas, los gusanos de maguey (una oruga blanca que se come, y a veces se pone en botellas de mezcal) y los chapulines, que son saltamontes<sup>27</sup> fritos.

En la actualidad, los insectos siguen siendo parte de la dieta de los mexicanos. Se comen como botana<sup>28</sup> antes del plato principal. Se cocinan con limón, chile y cebolla. Son el bocadillo<sup>29</sup> perfecto para abrir el apetito<sup>30</sup>.



<sup>27</sup> **saltamontes:** insecto de color verde o marrón, con largas patas traseras

<sup>28</sup> **botana:** aperitivo <sup>29</sup> **bocadillo:** comida ligera <sup>30</sup> **apetito:** hambre



En los mercados, las legumbres se venden a peso

# Notas culturales

## Introducción

**Maya:** Una de las culturas prehispánicas más importantes de México, por su legado científico.

**Día de los Muertos:** Tradición mexicana de origen prehispánico que se celebra en todo el país, el día 2 de noviembre. La celebración tiene como objetivo recordar a los amigos y familiares que han muerto.

**Fiesta de Quince Años:** En todas las regiones del país, las familias más tradicionales organizan una gran fiesta, con misa, cena y baile, cuando sus hijas cumplen quince años. Es una forma de reconocer que la chica dejó de ser niña, pero también es una presentación en sociedad.

## 1. La gastronomía mexicana

**Altar de muertos:** Una de las costumbres del Día de los Muertos es poner un altar de muertos, que es una mesa con flores, velas, fotografías y comida. De acuerdo con la tradición, en el altar hay que poner los platillos que más le gustaban a la persona que murió.

**Conquista de México:** Periodo que va de 1519 a 1521, cuando los españoles cruzaron el océano y llegaron a México en busca de nuevas tierras para gobernar. Para controlar el país tuvieron que someter a los nativos, a quienes enseñaron la religión católica.

# Glosario

Abreviaturas usadas: *m.*: masculino (el/los) *f.*: femenino (la/las)

ESPAÑOL	INGLÉS	FRANCÉS	ALEMÁN
<sup>1</sup> poblado/-a	inhabited	peuplé, habité	bevölkert
<sup>2</sup> paisaje <i>m.</i>	landscape	paysage	Landschaft
<sup>3</sup> leyenda <i>f.</i>	legend	légende	Legende
<sup>4</sup> antiguo/-a	old	vieux	alt
<sup>5</sup> receta <i>f.</i>	recipe	recette	Rezept
<sup>6</sup> tierra <i>f.</i>	land	terre (ici : les terres)	Land
<sup>7</sup> picante	hot, spicy	épicé	scharf
<sup>8</sup> festivo/-a	festive	festif	fröhlich, lustig
<sup>9</sup> compartir	to share	partager	teilen
<sup>10</sup> barriga <i>f.</i>	belly	ventre	Bauch
<sup>11</sup> sabroso/-a	tasty	savoureux	köstlich

## Cocina de la A a la Z

<sup>1</sup> barro <i>m.</i>	clay	argile	Lehm
<sup>2</sup> jitomate <i>m.</i>	tomato	tomate	Tomate

## 1. La gastronomía mexicana

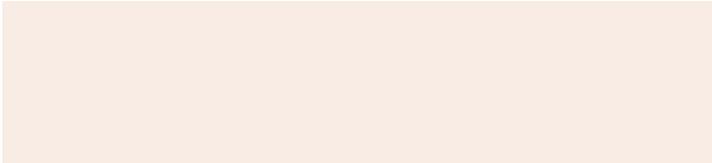
<sup>1</sup> fogón <i>m.</i>	cooker	fourneau	Herd
<sup>2</sup> oler	to smell	sentir	riechen
<sup>3</sup> provincia <i>f.</i>	province	province	Landesinnere
<sup>4</sup> utensilio de cocina <i>m.</i>	kitchen utensil	ustensile de cuisine	Küchengerät
<sup>5</sup> metate <i>m.</i>	flat stone for grinding corn	meule	Mahlstein
<sup>6</sup> incluso	even	y compris	sogar, selbst
<sup>7</sup> tamal <i>m.</i>	tamale	tamal	Maistasche
<sup>8</sup> grano <i>m.</i>	grain	grain	Korn
<sup>9</sup> cal <i>f.</i>	limescale	chaux	Kalk
<sup>10</sup> quesadilla <i>f.</i>	tortilla filled with a savoury mixture	crêpe de maïs fourrée au fromage	Tortilla mit einer schmackhaften Füllung
<sup>11</sup> trilogía <i>f.</i>	trilogy	trilogie	Trilogie
<sup>12</sup> puesto <i>m.</i>	stall	étal/s	Marktstand

## ANTES DE LEER

1. ¿Qué sabes sobre la cocina mexicana? Marca los platillos de esta gastronomía.

- |             |                          |                        |                          |               |                          |
|-------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|---------------|--------------------------|
| los tacos   | <input type="checkbox"/> | la tortilla de patatas | <input type="checkbox"/> | las empanadas | <input type="checkbox"/> |
| el mole     | <input type="checkbox"/> | las patatas bravas     | <input type="checkbox"/> | las gorditas  | <input type="checkbox"/> |
| las glorias | <input type="checkbox"/> | las quesadillas        | <input type="checkbox"/> | la paella     | <input type="checkbox"/> |

2. Mira las fotos de las páginas 10 y 26. ¿Cómo crees que son los mercados? ¿Qué se vende allí? ¿Qué te llama la atención? ¿Por qué?



## DURANTE LA LECTURA

### Introducción

3. En el texto se anticipan varios temas. ¿Cuál te interesa más y por qué?



4. Completa con la palabra adecuada. Cuidado: hay más palabras de las necesarias.

carne	juntos	feliz	picantes	sobremesa
diversa	solos	suave	frijol	paciencia

- La gastronomía mexicana es muy .
- La dieta de los antiguos mexicanos era a base de , maíz y chile.
- Los chiles son pimientos muy .

## VÍDEO

25. Vas a ver una entrevista con el cocinero mexicano Francisco Almaguer. Pero antes, ¿qué ingredientes son importantes en la cocina mexicana? Marca 3 en esta lista.

las tortillas

el jitomate

el ajo

la pasta

la zanahoria

el chile

26. ¿Cómo es el restaurante La Veracruzana? ¿En qué tipo de platillos se especializa?

27. ¿Dónde compran los mariscos para el restaurante?

28. Francisco y su equipo preparan dos recetas. ¿Cuál te parece más deliciosa? ¿Por qué?

## INTERNET

Para saber más sobre la cocina mexicana, visita esta página de internet:  
<http://www.unesco.org/culture/ich/index.php?lg=es&pg=00011&RL=00400>

Allí puedes leer los motivos que llevaron a la UNESCO a declarar este tipo de cocina Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. También encontrarás fotos y videos relacionados con la gastronomía mexicana.