**HISTORIA DE LA GASTRONOMIA MEXICANA**

La **gastronomía mexicana** se compone de diversos platillos en los que se refleja la riqueza que se ha acumulado durante el tiempo: desde la época prehispánica, a la colonial e incluso la contemporánea y es que, pese a que nuestra cocina es reinventada continuamente, algo de nuestros pueblos originarios se mantiene latente en ella. Este mestizaje es tan rico que nuestra gastronomía fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad en 2010 por la UNESCO. Así que, no está demás que hagamos un breve repaso por su historia.

La gastronomía mexicana tiene su origen en el periodo prehispánico. En esta época, se crearon una serie de platillos que tenían como base tres ingredientes principales: **el maíz, el frijol y el chile.** Estos eran complementados con hierbas de olor, carnes de animales pequeños, chocolate, aves y pescados, entre otros.

Lamentablemente y de acuerdo con el [**Gran Libro de la Cocina Mexicana**](http://gravepa.com/granaino/RECETAS/el-gran-libro-de-la-cocina-mexicana-dangeli.pdf), no existen recetas de carácter puramente prehispánico. Esto se debe a la falta de fuentes o códices que las hayan registrado y al mestizaje gastronómico que se dio durante La Colonia. Por lo tanto, **los platillos que conocemos ahora han existido gracias a la preservación que han hecho las comunidades indígenas y mestizas.**

**EL MESTIZAJE CULINARIO**

Como vimos, fue imposible que las recetas ancestrales permanecieran intactas debido a distintos factores. Uno de ellos fue la falta de registros. Pese a que los mexicas conservaban bibliotecas que almacenaban todo el conocimiento adquirido, estas fueron quemadas por los conquistadores. Se hizo con el fin de aniquilar cualquier rastro de herejía. No obstante, se ignoró que entre los libros o códices no solo había mitos sino un registro sobre plantas medicinales, astronomía, arquitectura y quizá recetarios.

Otra de las causas fue el mestizaje culinario. Si bien no podemos ignorar la violencia con la que fueron sometidos algunos pueblos, tampoco podemos negar los intercambios culturales entre americanos y occidentales. De hecho, los colonizadores aportaron: grasas animales, trigo, harina, carne de vaca y pollo, productos lácteos como leche y quesos, lechugas etcétera. Los colonizadores, a su vez, habían diversificado su gastronomía con ingredientes de otros lugares. Un ejemplo es la albahaca. Esta planta es originaria de la India y estaba consagrada a Lakshmi, diosa de la buena suerte.

Como ejemplo del mestizaje culinario tenemos la [cochinita pibil](https://www.mexicodesconocido.com.mx/cochinita-pibil.html). Este guiso se hacía tradicionalmente con carne de faisán, jabalí o venado. Y, a diferencia de ahora, solo se degustaba cada 2 de noviembre durante la comida de las almas, conocida como Hanal Pixan.

**LIBROS SOBRE LA GASTRONOMIA MEXICANA**

## Larousse de la cocina mexicana

[**Larousse**](https://www.larousse.es/) siempre es sinónimo de garantía, y en libros de cocina mexicana no iba a ser menos. Este libro es toda una referencia, que **ahonda en las definiciones que son la base de la gastronomía de México,** técnicas de elaboración, principales ingredientes… Su autora es Alicia Gironella, y ha recibido premios como el de Latino Book Award New York 2007 al mejor libro de cocina. En sus más de 500 recetas encontrarás todo tipo de platillos, desde platos principales a entrantes o bebidas. ¡Todo un referente que lo posiciona entre los mejores libros de cocina mexicana!

## Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana

El Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana no solo viene respaldado también por la editorial Larousse, sino por **el prestigioso chef mexicano Ricardo Muñoz Zurita,** toda una eminencia en la materia. Es uno de los libros más completos de cocina mexicana, y ha ganado, entre otros, el premio Gourmand World Cookbook Awards 2012, Best Book for Food Professionals.

¿Qué puedes encontrar en él? Como su propio nombre indica es una enciclopedia, por lo que**no hallarás solo recetas, sino también definiciones, ingredientes, técnicas de cocción...** Si eres cocinillas, será tu libro de referencia; si te estás iniciando, tal vez no necesites - de momento- tanta información. Otra de sus ventajas es que en sus más de 4000 definiciones encontrarás más de 1000 ilustraciones que te facilitarán mucho las cosas, pues ya se sabe que una imagen vale más que mil palabras.

**Como agua para chocolate**

“La vida sería mucho más agradable si uno pudiera llevarse a donde quiera que fuera, los sabores y olores de la casa materna”, Como agua para chocolate.

**¿Historia de amor mezclada con recetas de cocina mexicanas?** Sí, es posible, y la prueba es la novela “Como agua para chocolate”. Te suena, ¿verdad? Se trata de una historia de amor, protagonizada por Tita, en la que cuenta sus amores en 12 capítulos. Cada uno de ellos lleva el nombre de una receta típica mexicana, que está integrada con sus procedimientos en la historia. ¿No te parece una forma súper original de adentrarte en la gastronomía de este país? Aunque no es un libro técnico o para profesionales, no podía faltar en la lista de los mejores libros de cocina mexicana, porque no todo el mundo parte del mismo nivel.

**Estos son los 12 capítulos, uno por cada mes del año, para que vayas abriendo boca:**

1. Enero: Tortas de Navidad
2. Febrero: Pastel Chabela
3. Marzo: Codornices en Pétalos de Rosa
4. Abril: Mole de Guajolote con Almendra y Ajonjolí
5. Mayo: Chorizo norteño
6. Junio: Masa para hacer fósforos
7. Julio: Caldo de Colita de Res
8. Agosto: Champandongo
9. Septiembre: Chocolate y Rosca de Reyes
10. Octubre: Torrejas de Natas
11. Noviembre: Frijoles gordos con chile a la Tezcucana
12. Diciembre: Chiles en Nogada

**México de dentro hacía afuera**

**¿Quién dijo que tradición e innovación no pueden ir de la mano?** Desde luego no fue el chef mexicano Enrique Olivera, autor del libro "México de dentro hacia afuera", en el que compila recetas sencillas y tradicionales pero con un toque contemporáneo. Tradición y modernidad se unen en este libro lleno también de color, que nos da una idea de cómo quedarán nuestros platos si seguimos sus recetas. ¡El emplatado también es muy importante!

¿Quieres convertirte en tod@ un/a expert@? ¡Descubre nuestros [**cursos de cocina**](https://www.superprof.es/clases/cocina/espana/)!

**Los tacos de México**

Si hay un plato conocido de la gastronomía mexicana son los tacos. Y es que hay tantas variedades como imaginación tenga el cocinero o cocinera que los prepare. Hay una única premisa: se hacen con tortillas; más allá de eso, libertad total. Sin embargo, si quieres conocer los más típicos, pero también tener una guía para cuando la inspiración no llame a la puerta de tu cocina, Martha Chapa propone un libro de recetas de tacos ligero, que se lee en unas dos horas y que, además, cuenta con la particularidad de que **incluye una audioguía de la autora, para que la inmersión sea total.** Un libro para dar rienda suelta a tu imaginación… pero con un poquito de ayuda.