

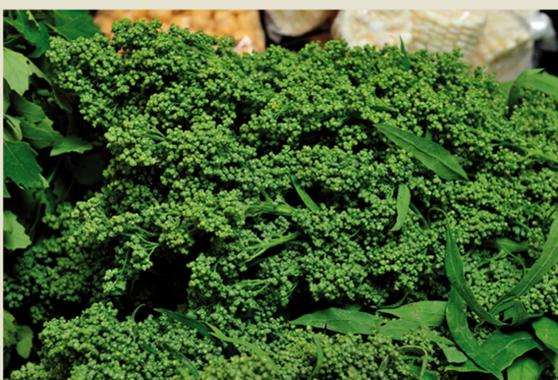
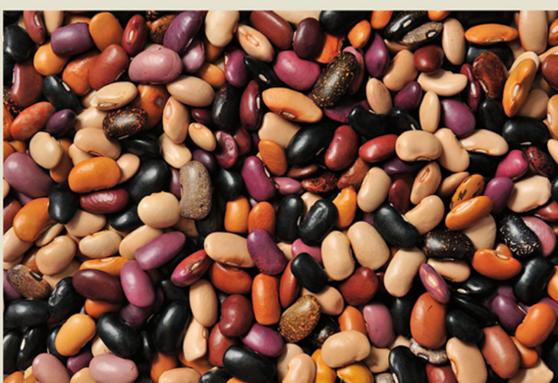
La alimentación de los pueblos mesoamericanos

El maíz era, sin duda, el alimento más importante para los pueblos mesoamericanos, aunque vale la pena advertir que en las regiones tropicales húmedas, los tubérculos también tenían gran importancia (diversos tipos de camote, jícama, yuca). Mesoamérica fue una de las dos regiones del mundo en donde se domesticó el maíz (la otra es la región andina), y debido a ello la diversidad de especies era enorme. Había maíz de muy distintos colores, consistencias y tamaños; la mayoría de los cuales se conservan todavía.

Había muchas formas de consumir el maíz: las más comunes eran la tortilla y el tamal. También se consumía el maíz guisado en pozole, seco como pinole (ya fuese en forma de pellizcos de polvo o bien diluido en agua, en atole), deshidratado en forma de totopo y en palomitas de maíz. Entre los productos que solían acompañar cotidianamente al maíz estaban el tomate (de diferentes tipos), el frijol y el chile.

Se conocían varios tipos de calabazas; las más comunes eran: cucurbita mixta y cucurbita pepo. Con las semillas de la calabaza se hacía una salsa, similar al pipián. También se utilizaba para hacer salsas el cacahuate (su nombre náhuatl era talcacáhuatl, es decir *cacao de la tierra*, por parecerse a la semilla del cacao y crecer bajo tierra).

Entre otros vegetales, los pueblos prehispánicos cultivaban diversos tipos de quelites o plantas de hoja comestible, los nopales y el huauhzontle. La semilla conocida como huauhtli o amaranto se comía de diversas formas. También consumían la semilla de chía.



Las bebidas más comunes, aparte del agua, que entonces era pura, eran los diferentes tipos de atole o pozol, el chocolate y el pulque. También conocían una bebida fermentada de maíz, lo que hoy se llama chicha en algunos países. Estas bebidas podían endulzarse con miel y también se enriquecía su sabor con algo de chile.

Las principales frutas conocidas en el México antiguo eran el capulín, el tejocote, la guayaba, la piña, la papaya, la chirimoya y diferentes tipos de zapote.

En la cocina mesoamericana no faltaba la carne: se consumían diversos animales y los más comunes eran el guajolote, el perro, el conejo y el venado. Para algunos grupos, como los mexicas, la carne humana era un platillo frecuente. Solía combinarse con la carne de perro en tamales, o bien guisarse en pozole. En algunas regiones había el tabú de no poner chile a la carne humana; pero en otras, como Chalco, esta carne de origen sacrificial se aderezaba con chile de árbol.

Se consumían muy distintas aves y peces; camarones, crustáceos de río como el acocil. Los gusanos del maguey y los huevos de hormiga también eran un manjar muy gustado. El aguacate fue, desde época muy antigua, un complemento común de la cocina. Entre las hierbas para dar olor, destacan el epazote y el orégano. Y entre los aromas dulces, además de la miel hay que contar con la vainilla, otro obsequio de México a la comida del mundo.

