

**La cocina tradicional mexicana:
Patrimonio Cultural de la Humanidad**

Por: Iturriaga, José



Fuente: Patrimonio y turismo, Gobierno de México

https://patrimonioculturalyturismo.cultura.gob.mx/patrimonio_inmaterial/cocina_mexicana/#ad-image-0*Diseño por: Guerra Cabrera Citlalli*

REFLEXIONES

“El 16 de noviembre de 2010 la cocina tradicional mexicana fue declarada por la UNESCO patrimonio cultural de la humanidad...”



Fuente: Web Chiapas paralelo. Foto: Bonito León.

<https://www.chiapasparalelo.com/trazos/tecnologia/2020/07/maiz-chile-armadillo-rata-y-pox-asi-es-la-cocina-exotica-de-los-altos-de-chiapas/>

El 16 de noviembre de 2010 la cocina tradicional mexicana fue declarada por la UNESCO patrimonio cultural de la humanidad.¹

Fue la primera cocina del mundo en recibir semejante distinción. Nótese que el reconocimiento es a la cocina tradicional, la del pueblo, la de nuestras abuelas, no a las nuevas tendencias (que, por otra parte, ostentan sus propios méritos). Nótese asimismo que al no ser la UNESCO un club de gastrónomos o una organización restaurantera o una institución turística, sino la más alta autoridad mundial en materia de cultura, su declaratoria se debe al profundo contenido cultural implicado en nuestra gastronomía popular.

Los criterios que consideró la UNESCO para realizar esa declaratoria fueron varios: antigüedad de nuestra cocina, continuidad y permanencia hasta la actualidad; cobertura geográfica y cobertura poblacional; carácter cotidiano y carácter festivo.²

Con respecto a la antigüedad, la domesticación del maíz en México data de hace aproximadamente ocho mil años y las del frijol y del chile de hace cinco mil años. Esa trilogía alimentaria se mantuvo vigente durante milenios y hoy, en pleno siglo XXI, sigue siendo el eje de la alimentación de la mayoría de los mexicanos.



(1). <http://www.unesco.org/culture/ich/index.php?lg=es&pg=00011&RL=00400> y <https://www.youtube.com/watch?v=VhZ-EKPPQkU&t=106s>

(2). Vid: Pueblo de maíz. La cocina ancestral de México, México, Conaculta, 2004, y La cocina del pueblo mexicano. Tradición ancestral, cultura y vigencia, México, INAH, 2009.

Con relación a la cobertura geográfica, dicha trilogía cubre todo el territorio nacional³ (sin ignorar, por supuesto, el importante consumo de tortillas de harina de trigo en el norte y la panificación en todo el país). En todo caso, los mexicanos consumimos más del doble de maíz que de trigo.

En referencia a la cobertura poblacional de nuestra cocina, destaca que es un poderoso elemento de la identidad nacional. Dentro de los varios aspectos que unen a los mexicanos sobresale el hábito de consumo de maíz, único alimento que sin discriminación consumimos todos. En efecto, sin distinción económica, social, cultural, intelectual o regional, todos los mexicanos comemos maíz y sobre todo tortillas, aunque las cifras de consumo *per cápita* son inversamente proporcionales al estrato socioeconómico de que se trate.

No obstante, no hay miembro de nuestras “clases altas” que sea capaz de rechazar una tortilla echada a mano y recién salida del comal, aunque solo se acompañe con un poco de sal. Somos una cultura maicera. Con razón en Suave Patria de Ramón López Velarde se lee: “Patria, tu superficie es el maíz”.

Y, por último, la cocina mexicana lo mismo es cotidiana que festiva. El icónico mole de todas las conmemoraciones populares e indispensable en cualquier menú de elegante restorán mexicano, lo mismo podemos desayunarlo cualquier mañana en unas enmoladas. Y el arroz y los frijoles de todos los días aparecen asimismo en los grandes banquetes mexicanos. Y las tortillas son omnipresentes en nuestras mesas hasta tres veces diarias e infalibles en cualquier celebración culinaria mexicana.

*“...Dentro de los
varios aspectos que
unen a los
mexicanos
sobresale el hábito
de consumo de
maíz, único alimento
que sin
discriminación
consumimos
todos....”*



Maíz mexicano y sus diferentes variedades
<https://www.excelsior.com.mx/nacional/el-maiz-mexicano-bajo-amenaza-importacion-aumento-136-en-los-ultimos-diez-anos/1339135>



Mole Mexicano
<https://www.cocinadelirante.com/guarnicion/recetas-de-moles-mexicanos>



Comida fusión Tex-Mex Foto: Taste of home. What Is Tex-Mex Food—and What Makes This Style Iconic?, Alyssa Fernandez

El prestigio y la propagación de la cocina mexicana por el mundo entero se inició desde la segunda mitad del siglo XX, pero sin duda que se ha potencializado su fama con la declaratoria de la UNESCO. Cada vez más, queda atrás la leyenda negra acerca de nuestra cocina, sobre todo entre extranjeros, que hace creer que se trata de una culinaria agresiva. Nada más erróneo. La gastronomía mexicana puede prepararse de manera muy delicada, para los paladares de cualquier país, dosificando con tino el uso del chile, sin suprimirlo.

Cabría destacar asimismo la penetración de la cocina mexicana en Estados Unidos, no solo entre los más de 30 millones de personas de origen mexicano, sino también de manera importante entre la población anglosajona.

Existen en ese país cerca de ochenta mil restaurantes mexicanos, desde luego de autenticidad y nivel muy variable, desde taquerías y tex-mex hasta lujosos establecimientos donde los platillos alcanzan excelente calidad y elevados precios.⁴

(3). En Guatemala y otros países más meridionales se consume igualmente maíz y frijol, pero en ninguno el consumo de chile alcanza los niveles cotidianos que en México.

(4). Mexican Restaurant Association (MERA), Boletín, EUA, (s. e.), 2008.

La tortillería más grande del mundo se encuentra en Los Ángeles, una verdadera fábrica de tortillas, y en muchas otras ciudades estadounidenses las hay también; la venta principal de esas enormes tortillerías no es al menudeo, como aquí, sino que abastecen autoservicios, en algunos casos varias veces al día, para que las tortillas empacadas estén calientes; en muchos supermercados de Estados Unidos ya hay una sección específica para comida mexicana.

Actualmente, en ese país los populares nachos (que no son más que nuestros totopos, trozos de tortilla de maíz dorados), con queso amarillo derretido en vez de salsa, ya ocupan el segundo lugar entre las botanas, después de las papitas fritas de bolsa.

En este inicio de siglo y de milenio toca a México vivir una importante invasión cultural (si es que así se le puede llamar) proveniente principalmente de Estados Unidos.



Tacos de Canasta La Abuela, CDMX. <https://grantourismotravels.com/street-food-tour-of-mexico-city/>

*“...Hasta
nuestros más
sencillos
antojitos, que
se pueden
comer de pie
en una
esquina, un
zaguán o un
mercado,*

“...La penetración de la comida rápida de origen extranjero fabricada en serie, sin personalidad, e impulsada poderosamente por la globalización ...”



Las empresas que dominan el mercado de la comida rápida. Fuente: [Cope.es](https://www.cope.es/actualidad/internacional/noticias/las-empresas-que-dominan-mercado-comida-)
<https://www.cope.es/actualidad/internacional/noticias/las-empresas-que-dominan-mercado-comida->

En materia culinaria, a nuestros arraigados hábitos alimenticios seculares se agregan hoy, a nivel urbano y sobre todo en clases medias y altas, las hamburguesas y los hot dogs, las pizzas y otras muestras de fast food, o sea de comida rápida, cuyo mero nombre ya es una confesión: no se trata de dar gusto a los sentidos, sino de subsistir en medio de la velocidad citadina, se trata de malamente cubrir una necesidad biológica.

Por fortuna, la comida mexicana no se presta a tales aberraciones. Hasta nuestros más sencillos antojitos, que se pueden comer de pie en una esquina, un zaguán o un mercado, están hechos para deleitar, no para deglutirse a la carrera.

La penetración de la comida rápida de origen extranjero fabricada en serie, sin personalidad, e impulsada poderosamente por la globalización -agresivo fenómeno que no debe desdeñarse-, tiene que ver con la arrasadora mercadotecnia de esas cadenas de comida, sobre todo en los ámbitos urbanos: expendios de fast food inundan las ciudades. Las clases medias y altas los consumen ocasionalmente, con frecuencia por presión de los niños, víctimas más indefensas de la brutal publicidad vinculada a instalaciones con juegos infantiles y a alimentos asociados con juguetes. No obstante, la mayoría de la población mexicana tiene un gran apego a sus tradiciones culinarias y sigue prefiriendo los antojitos.



Tacos El Güero, CDMX. <https://grantourismotravels.com/street-food-tour-of-mexico-city/>

De los 130 millones de mexicanos que habitamos nuestro país, ¿cuántos comerán hamburguesas o pizzas a diario y cuántos tortillas?

Es dudoso que exista alguien capaz de comer de manera cotidiana aquellos alimentos, en tanto que debemos ser alrededor de 100 millones de connacionales quienes comemos aunque sea una sola tortilla cada día; normalmente mucho más.

Por otra parte, es probable que cerca de la cuarta parte de los 130 millones de paisanos jamás en su vida haya probado ese par de alimentos de origen extraño, mientras que no

existen mexicanos que no hayan degustado una tortilla.

La cocina tradicional mexicana –importante elemento constitutivo de nuestra identidad, ya lo hemos recalcado-, entre la gran mayoría de la población sigue siendo el alimento cotidiano, lo que a diario preparan madres y esposas en nuestras casas.

No es una “cocina étnica” (como con cierto menosprecio le llaman en algunos países altamente industrializados a las cocinas que no son las suyas), sino el sustento pertinaz después de milenios de antigüedad en sus raíces más ancestrales y siglos de mestizaje.

En esta época de asechanzas y asedios foráneos que sufre nuestro país en lo político, en lo económico y en lo cultural, debemos reforzar nuestra cultura, que es el modo colectivo de ser de un pueblo.

En México el taco ha sido poderoso agente cultural, mucho más activo que la hamburguesa, por más que nuestro paladar, antes refrescado con frecuencia por aguas de chía u horchata, esté sufriendo ahora una cocacolonización.

Debe advertirse que la globalización, fenómeno que inicialmente solo fue de carácter económico, va implicando de manera paulatina un desdibujamiento de los perfiles culturales nacionales, va borrando las fronteras culturales del mundo.

Por desgracia, esto último no solo a favor de la ampliación de las culturas históricamente más importantes, sino quizá más aún propiciando la extensión de las subculturas contemporáneas basadas en los medios de comunicación, sobre todo la televisión e internet.



Tercer restaurante de McDonald's

<https://www.delish.com/restaurants/q28679621/mcdonalds-vintage-photos/?slide=6>

“...la verdadera defensa de las fronteras culturales de un país solo la puede llevar a cabo precisamente la cultura propia. ...”

Sin embargo, hay que señalar que la fuerza histórica acumulada de las culturas más poderosas suele prevalecer ante los embates del exterior.

(Cabe recordar que el imperio romano dominó a la Grecia clásica desde el punto de vista militar, pero a la postre fueron los griegos quienes dominaron culturalmente a Roma, resultando finalmente una síntesis con predominancia de la cultura más antigua y sólida).

Por ello, no es ocioso tener presente que cuando en México se fundaba la primera universidad del continente americano, a mediados del siglo XVI, los bisontes pastaban y las tribus nómadas merodeaban en el territorio que hoy es el país económicamente más poderoso de la Tierra y líder de la globalización.

No obstante estas consideraciones, ciertamente que la globalización trae consigo muchos peligros culturales –aun para naciones de vigorosa cultura, como México-, y entre tales riesgos destaca la invasión de alimentos de filiación extranjera.

Ante la potencia del dominio global (que en otros tiempos equivalía al concepto de colonialismo o imperialismo), la verdadera defensa de las fronteras culturales de un país solo la puede llevar a cabo precisamente la cultura propia.

Habrà de verse la fortaleza cultural de la cocina mexicana, constitutiva de buena parte de nuestra identidad.



Tonalá. Foto: Alejandro Basán

<https://www.eloccidental.com.mx/local/plato-de-boda-la-comida-tipica-que-pocos-conocen-en->



JOSÉ N. ITURRIAGA

Licenciado en Economía (UNAM) y doctor en Historia (CIDHEM), ha sido consultor de la FAO y de la UNESCO, jurado del Premio Nacional de Investigación de Alimentos, presidente de la Sociedad Mexicana de Gastronomía y Enología y presidente de la Sección de Alimentación de la Sociedad Mexicana de Geografía y Estadística. Obtuvo en 1988 el Premio Internacional Malcolm Lowry y en 2008 el Premio José C. Valadés por sus investigaciones históricas, y en 2003 el Premio Internacional Slow Food (en Italia) por sus aportaciones a la gastronomía mexicana.

Es vicepresidente del Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, ONG que preparó el expediente aprobado en 2010 por la UNESCO para declarar a la cocina mexicana patrimonio cultural de la humanidad. Iturriaga es autor de 77 libros, doce sobre temas de cocina mexicana, entre ellos *La cultura del antojito* (Diana, 1993), *Las cocinas de México* (FCE, 1998), *Pasión a fuego lento: erotismo y cocina mexicana* (Grijalbo, 2006), *Confieso que he comido* (Conaculta, 2011), *Refranes gastronómicos mexicanos* (Sagarpa, 2014) e *Historia ilustrada de México: Gastronomía* (Penguin Random House, 2015).

Fue director general de Culturas Populares en Conaculta, donde editó la colección de *Recetarios Indígenas y Populares de México*, con 54 volúmenes, y la de *Recetarios Antiguos de México*, con 14 vols. Dirigió y publicó el mapa de las cocinas regionales (con 50,000 ejemplares). Conductor de la serie de TV “Sabores de Chiapas” (31 programas), a nivel nacional por Canal 22 y en varios canales de Estados Unidos.

Fuentes y Referencias Bibliográficas

- 1.-Vid: Pueblo de maíz. La cocina ancestral de México, México, CONACULTA, 2004, y La cocina del pueblo mexicano. Tradición ancestral, cultura y vigencia, México, INAH, 2009.
- 2.-En Guatemala y otros países más meridionales se consume igualmente maíz y frijol, pero en ninguno el consumo de chile alcanza los niveles cotidianos que en México.
- 3.-Mexican Restaurant Association (MERA), Boletín, EUA, (s. e.), 2008.
- 4.UNESCO: <http://www.unesco.org/culture/ich/index.php?lg=es&pg=00011&RL=00400>
- 5.UNESCO: <https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-una-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-y-el-paradigma-de-michoacn-00400>
- 6.UNESCO: <https://ich.unesco.org/en/RL/traditional-mexican-cuisine-ancestral-ongoing-community-culture-the-michoacn-paradigm-00400>
7. UNESCO. Video de presentación: <https://www.youtube.com/watch?v=VhZ-EKPPQkU&t=106s>