

## Inunda los sentidos la cocina tradicional mexiquense



En años recientes, el turismo se ha diversificado ofreciendo a los viajeros originales y excitantes experiencias, así como nuevos motivos para conocer otros lugares y distintas culturas.

Aurora González Ledezma, Secretaria de Turismo mexiquense, señaló que éste es el caso de la gastronomía, que durante muchos años fue un elemento secundario en la experiencia de viaje y se le veía como un atractivo complementario para los turistas; sin embargo, las cosas han cambiado en años recientes.



Dijo que para muchos la gastronomía se ha convertido en un factor primordial a la hora de viajar y, en ocasiones, es la razón principal para visitar algún destino.

Destacó que el Estado de México cuenta con una oferta de su gastronomía típica que se puede disfrutar en cualquiera de sus ocho Corredores Turísticos, sin embargo, su cocina tradicional es menos conocida por el público en general, pero afirmó que no por ello es menos vasta ni exquisita.



La cocina tradicional que se prepara en el Estado de México es un deleite para el paladar y toda una experiencia sensorial para los viajeros más exigentes, pues en ella es posible acercarse a las raíces prehispánicas más remotas y, al mismo tiempo, conocer la influencia de culturas como la europea, que se puede distinguir en pueblos como el mazahua, otomí, nahua, matlazinca y tlahuica.

La funcionaria estatal refirió que la cocina tradicional de estas cinco etnias originarias del Estado de México, con amplia presencia en el territorio estatal se sustenta en los ingredientes originarios como el maíz, chile, frijol, tomate, cacao y calabaza, entre muchos otros.



Para la preparación de éstos, se nutrieron de la creatividad de las cocineras tradicionales, pero también de sus ingeniosas combinaciones con nuevos ingredientes, al incluir granos, frutas y especies que llegaron desde Europa como trigo, arroz, uva, aceitunas, caña de azúcar, lechuga, garbanzo y lentejas, elementos que llegaron durante la Conquista y la Colonia para enriquecer y diversificar nuestra cocina originaria.

La funcionaria dio a conocer algunos ejemplos de esta gastronomía, como las exquisitas gorditas de maíz dulce, los tamales agrios, los barrilitos con habas en salsa verde, el caldo de menudencias, el pato de agua en salsa verde o las papas con nopales y charales, que preparan las cocineras de origen mazahua, asentadas en lugares como El Oro, Ixtlahuaca, Jocotitlán y Temascalcingo, que pertenecen al Corredor Esplendor Mazahua.



Por su parte, las cocineras otomís también son creadoras de delicias como el caldo de Capón, las tortitas de Semana Santa, el pescado en penca de maguey, el mole blanco, el famoso taco de plaza y la salsa de masa con vinagreras, típicos de los municipios que integran el Corredor Herencia Otomí, al norte del estado, como Aculco, Villa del Carbón, Tepotzotlán o Soyaniquilpan, entre muchos otros.

Resaltó que la cocina nahua aporta manjares como las tortitas de flor de Zompantele, los tamales extendidos, la ardilla en chile verde, el chileatole, la salsa de pepita, la ensalada cruda de nopales, el Kapultamale y el Tamale Patlaxtik, platillos en los que se percibe una clara vena prehispánica y que se pueden saborear en municipios como Temascaltepec, Sultepec, Tejupilco y Joquicingo, que pertenecen al Corredor Tierras del Sur.



Los tamales de hongos gachupines, el pozole de trigo, los hongos asados en hoja de maíz, los tamales de ceniza, el Charapi, la ensalada de Chivatitos y el pinole azul, son solo algunas de las deliciosas preparaciones de las cocineras matlazincas que se localizan en el Corredor Valle de Toluca.

De la cocina de origen tlahuica podemos disfrutar de los quelites cenizos con hueso de capulín, el conejo en salsa roja, el exquisito caldo de mayordomo, de tortitas de masa de haba, del atolillo blanco, de los tamales de hongos, de los hongos clavito en salsa de masa y de los orejones de chilacayote, platillos que preparan las cocineras de Ocuilan, Chalma y Malinalco, municipios que forman parte del Corredor Santuarios



Por el carácter casero, y en muchas ocasiones ritual de la mayoría de estos platillos, a veces resulta difícil encontrar los lugares en donde se puede disfrutar de estos sabores, sin embargo, para aquellos que gustan de conocer las culturas originarias de México, sabrán que el esfuerzo por encontrarlas vale la pena.

