

## Tengo antojo de...



La comida tradicional de México tiene sus orígenes en la época precolombina y *refleja* una *multitud* de ingredientes naturales así como la fusión de diversos grupos culturales. Más adelante, con la llegada de los españoles, *se introdujeron* nuevos alimentos creando una fusión de comida indígena y europea dando como resultado lo que hoy conocemos como la cocina mexicana.

La cocina mexicana es ante todo *mestiza* y la muestra más evidente son los antojitos. Los españoles, que trajeron a América las carnes de res, *cerdo* y pollo, el aceite, la crema y el queso, se aficionaron en México a las tortillas, al frijol, al chile, al *jitomate*, al tomatillo y a *hierbas aromáticas* como el epazote, el cilantro y el acuyo, tlanepa u hoja santa. De la fusión de todos estos elementos surgieron en primer término los antojitos que en su inmensa variedad tienen siempre como base la *masa* y la tortilla.

Antes de disfrutar de un buen *platillo* mexicano, se empieza por un buen antojito. Tacos, pambazos, sopes, huaraches, flautas, gorditas, garnachas, tamales, enchiladas, tostadas, son solamente parte de la larga lista de maravillosas comidas mexicanas perfectas *para calmar* el antojo.

Los antojitos son la forma más mexicana de celebrar, por eso en las fiestas patrias las plazas y *atrios se inundan de* puestos con alimentos fantásticamente *aderezados* que el mexicano come a toda hora, quizá tan sólo para darle sentido a la palabra "antojitos" y en todos ellos se manifiesta la creatividad de la cultura del maíz, pues la clásica tortilla *adquiere* formas y nombres difícilmente clasificables.

Pocas personas se pueden resistir a probar por lo menos uno de los innumerables antojitos mexicanos. En el gusto de cualquier persona existe algo como el tamal, el pambazo, el pozole, una gordita de *chicharrón*, un tlacoyo, el mole, etc., etc. Independientemente a su valor nutricional, los antojitos mexicanos son ricos en historia, debido a que se enriquecieron con ingredientes europeos y hasta asiáticos y africanos; sin embargo, aunque no sean cien por ciento mexicanos por sus ingredientes, todos fueron creados en nuestro país.

El mestizaje vivido por la conquista, evidentemente también llegó al arte *culinario*, y hay que decirlo así, ¡por fortuna!, ya que de no haberse dado, no existirían las gorditas de chicharrón o los tacos de carnitas; tampoco habría tortas de tamal, porque aunque los tamales ya eran preparados por los indígenas, aun no se *concebía* la preparación del pan para una torta. El hecho es que nuestra comida actual está basada en la comida prehispánica con las *influencias* y elementos que fueron llegando a nuestro continente.

El mestizaje se da también en los tamales actuales que se sirven en el desayuno o la *merienda* acompañados de atoles, ya que las más gratas variedades existían en la época prehispánica, pues el cocimiento al vapor ya era conocido por los mexicas, pero en la Colonia se integraron nuevas carnes a los rellenos y la masa ganó en textura y esponjosidad con la *manteca de cerdo*.

Y es la grasa, justamente, la razón por la que los antojitos deben ser consumidos con moderación. Tome en cuenta que los antojitos, por muy *apetitosos* y exquisitos que sean, no deben ser su único alimento, disfrútelos de vez en cuando y al prepararlos tenga el cuidado de *escurrirles* muy bien la grasa después de *freírlos*, de esta manera tendrá usted... **¡Buen Provecho!**

**Vocabulario**

<b>ESPAÑOL</b>	<b>INGLES</b>
antojo	craving
refleja	it reflects
multitud	multitude
se introdujeron	were introduced
mestiza	crossbreed
cerdo	pork
jitomate	tomato
hierbas	herbs
aromáticas	aromatic
masa	dough
platillo	dish
calmar	to soothe
atrios	atriums
se inundan de	overflowing with
aderezados	seasoned
adquiere	to acquire
chicharrón	crackling of pork
culinario	culinary
concebía	conceived
influencias	influences
merienda	dinner snack
manteca de cerdo	lard
apetitosos	appetizing
escurrirles	to drain
	frying

Spanish Institute of Puebla  
 11 Oriente #10, Centro Histórico  
 Puebla, Puebla 72000.  
 Tels: 1-800-554-2951 (USA & Canada)  
 +52-222-242-2062 (Other Countries)  
<mailto:info@sipuebla.com>  
[www.sipuebla.com](http://www.sipuebla.com)