

Ingredientes principales de la gastronomía Mexicana

La comida mexicana es una de las muchas cosas por la que el país es reconocido y admirado en otros países, ya que por las condiciones climáticas y de terreno, la cantidad de recetas y variedades es gigantesca.

La auténtica comida mexicana incluye un universo de platillos y sabores que surgen de la combinación de la cocina española traída por los conquistadores y mezclada con la comida nativa de los Mayas y Aztecas.

Los principales ingredientes mexicanos usualmente dependen del estado. Por ejemplo, si está cerca de la costa, los mariscos son el ingrediente dominante, mientras que la carne y el pollo forman parte de muchos de los platillos, en especial el cerdo, que se utiliza mucho como ingrediente principal.

Además de la enorme variedad de ingredientes y recetas, la comida mexicana se distingue por estar sazonada con diferentes especias y condimentos como cilantro, comino, clavo, entre muchos otros, haciendo de la gastronomía mexicana una llena de sabores muy complejos.

Una comida básica suele integrar tortillas de maíz o de harina, frijoles y arroz; además de estos ingredientes, se incluyen vegetales frescos de la estación. Además de acompañar con chiles como el ancho, poblano, chipotle y jalapeño, entre otros.

La preparación de la comida mexicana también puede ser frita, mezclada u horneada, esto depende del platillo. Aunque actualmente los chefs del país han optado por experimentar con un tipo de cocina muy actual; la Gastronomía Molecular.

Una variedad de endulzantes también se producen y se involucran en la comida mexicana, por ejemplo la miel o el chocolate. Un postre popular es el flan que utiliza caramelo derretido, también el uso de vainilla es muy popular en México.

Sin embargo podemos listar de manera general los ingredientes que más se utilizan en la gastronomía en México.

Maíz

Como ya lo hemos mencionado, el maíz ha sido la base de la alimentación de los mexicanos desde hace miles de años. Nuestro país fue el primer lugar en el que dicho alimento comenzó a domesticarse, y nuestro pueblo ha encontrado muchísimos usos y formas de preparar este 'manjar de dioses'.

Frijol

Otro de los alimentos que se han convertido en una insignia de la gastronomía mexicana son los frijoles, pues además de la gran variedad de preparaciones y guisos que pueden hacerse con ellos, se han convertido en uno de los complementos favoritos de cualquier comida en nuestro país.

Chile

Si hay un ingrediente predominante en la comida mexicana que le ha ayudado a adquirir el carácter original y particular que es reconocido en todo el mundo, es el chile. Debido a la inmensa variedad de chiles que crecen en el país, las combinaciones de sabor que estos pueden brindar a las recetas son casi infinitas.

Aguacate

Ahora considerado como un 'súper alimento', el aguacate es uno de los muchos manjares que México ha brindado al mundo, y se ha convertido en una de las más grandes exportaciones del país. Además de ser sumamente saludable y versátil, el guacamole ha ganado una tremenda popularidad a nivel mundial.

Calabaza

De acuerdo con las investigaciones, la calabaza fue la primera planta que se cultivó en Mesoamérica y desde entonces hasta ahora ha sido uno de los productos más consumidos de este lado del mundo. Además de la variedad de recetas que llevan calabaza, en nuestro país se consumen desde las flores, el fruto y hasta las semillas.

Chocolate

Considerado por los prehispánicos como un 'regalo de los dioses', el chocolate es uno de los alimentos más populares y consumidos no sólo de nuestro país, sino del mundo entero. Su domesticación ocurrió primero en nuestro país, de donde tomó su nombre del náhuatl Xocolatl.

Nopales

Además de su importancia cultural como uno de los elementos principales del escudo de nuestra bandera nacional, el nopal es uno de los alimentos endémicos del país más importantes. Su extensión dentro del territorio y la variedad de usos que tiene lo han convertido en uno de los productos más representativos de México.