

## HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA EN AMERICA ANTES DEL DESCUBRIMIENTO DE AMERICA

La interpretación de lo sucedido en América antes de la conquista es sumamente difícil no sólo por la escasez de material documental sino por la gran heterogeneidad de grupos indígenas que poblaban el continente. No es posible analizar una población tan dispersa y como si hubiera sido una comunidad homogénea, singular y única. De acuerdo con Migliazza y Campbell, en el siglo XVI (siglo de la conquista de América) la población aborigen sumaba 57.300.000 habitantes distribuidos así: Norteamérica, 4.400.000; México, 21.400.000, América Central, 5.650.000, Caribe, 5.850.000; Andes, 11.500.000 y regiones bajas de Sudamérica, 8.500.000. Estas personas hablaban doscientas lenguas distintas en Norteamérica, y el norte de México. En México Sur y América Central se hablaban cerca de doscientas cincuenta lenguas. En Sudamérica, de las conocidas, se encuentran en uso todavía de trescientas a cuatrocientas lenguas. Los nativos americanos tuvieron, formas de vida muy diferentes según fueran aztecas, incas, mayas, caribe o de otras naciones. La situación alimentaria fue distinta dependiendo del lugar. Incluso cada zona tenía plantas que eran desconocidas para los otros así, el cacao de los mexicanos era desconocido para los incas, y las papas de éstos no se conocían entre aquéllos. La tierra que mucho más tarde se iba a llamar América Latina producía sin duda gran cantidad de alimentos, pero cada zona tenía su peculiaridad alimentaria. El maíz era, además de "producto sobrenatural", la base de la alimentación maya y azteca; las papas entre los incas y la yuca en lo que iba a ser el Brasil. Junto a estos alimentos básicos, fundamentalmente energéticos, se consumían frijoles como fuente de proteínas, complementados con algo de caza y pescado. Pero eran las verduras, raíces y frutas las que introducían la variedad en la dieta precolombina, según las zonas, se consumía el tomate, el mamey, el aguacate y otros productos.

---

El cacao, aunque de gran valor energético por su contenido en grasa, no era una fuente habitual de calorías, ya que su consumo estaba limitado a las oligarquías dominantes y a los grupos sociales altos. El pueblo, en general, sólo lo consumía en ciertas ocasiones festivas. El chocolate era servido como una bebida apreciada y de gran prestigio. El consumo de grasa, sin embargo, debió ser muy limitado. La manteca que se obtenía del cacao se utilizó como producto de perfumería y de tocador, y no para cocinar. El experto argentino, profesor Escudero res

umió de este modo la alimentación indígena: 1°) suficiente como cantidad - en la mayoría de las situaciones- en cuanto a los dirigentes, pero no con respecto al pueblo trabajador 2°) muy reducida en grasas de todo género, particularmente animales; 3°) reducida en proteínas (pobre en aminoácidos fundamentales de tipo animal); puede considerársela hipo proteica; 4°) monótona en su preparación por ser sobre la base de cocido, y por exceso de vegetales y pobreza de grasa; 5°) excesivamente voluminosa, rica en celulosa y capaz de originar fermentaciones intestinales En el área inca, en las zonas altas, las papas y la quínoa fueron los alimentos básicos. En la costa y en los valles menos elevados el cultivo principal fue el maíz, que se combina con la batata, el ají, la calabaza, el cacahuete, los frijoles, la mandioca, los tomates, etc.

### **CON EL DESCUBRIMIENTO DE AMERICA**

Antes del descubrimiento de América la alimentación de los europeos fue monótona y pobre, ya desde los griegos y romanos. Durante un largo tiempo los europeos trajeron desde el Viejo Mundo los alimentos a los que estaban acostumbrados. Así llegaron el trigo y las hortalizas como zanahorias, alcachofas, nabos, lechugas, espinacas, escarola, rábanos, calabazas, pepinos, berenjenas, remolachas, ajos, perejil, acelga y apios, aunque se consumían alimentos

propios del trópico americano como la piña, la chirimoya, el aguacate, la guayaba, etc., trajeron de ultramar las semillas para el cultivo de higos, peras, manzanas, ciruelas, duraznos, naranjas, limones, melones y sandías. Todas estas frutas fueron acogidas por la tierra americana, llegando en algunos casos a mejorar su calidad original. La población indígena no se benefició pronto de estos bienes. Los productos animales, el trigo, las hortalizas y las frutas que trajeron los conquistadores fueron consumidos por la minoría blanca que aumentaba día a día. Sin embargo la salida de alimentos de América a Europa cobró también gran importancia, y aunque algunos tardaron mucho en incorporarse a la dieta popular, cuando lo hicieron, resolvieron agudos y muy antiguos problemas nutricionales del Viejo Mundo. La introducción de la papa en Europa colaboró a resolver el problema de la deficiencia de vitamina C en el centro y el norte de Europa. Por su parte, la yuca se constituyó en el alimento que salvó de hambrunas a vastas poblaciones de África. La gran diferencia en la transculturización alimentaria entre Europa y América es que mientras Europa enviaba alimentos para una minoría blanca, y no para la población aborígen, el nuevo continente exportaba productos para las mayorías de Europa y África, ayudando así a combatir las frecuentes hambrunas que padecía en estos continentes. Premonitoriamente, ya estábamos resolviendo el problema

de otros sin poder resolver los nuestros. Algunos alimentos españoles que tuvieron una gran acogida y que continúan siendo parte de la alimentación tradicional de algunos países americanos son: las natillas hechas a base de huevos de gallina y leche, el pan dulce, el arroz, el pavo hornado, el vino de uva, el plátano (procedente de las islas Canarias), entre otros

La gastronomía del continente americano es sinónimo de diversidad y miles de años de tradición.

En este lado del mundo, la cultura culinaria tiene 3 grandes influencias: los pueblos originarios de América, los colonizadores europeos y las migraciones africanas.

Los pueblos originarios (los mayas, los aztecas, los incas y otras culturas precolombinas) cuentan como uno de sus grandes aportes el uso del maíz como ingrediente esencial de muchas recetas.

Por su parte, los europeos enriquecieron nuestra gastronomía con la presencia de jamones, mariscos, quesos, olivas, nueces y otros elementos en las preparaciones.

En tanto, a las migraciones africanas debemos agradecerle la costumbre de aderezar platillos con múltiples especias y el descubrimiento de nuevas frutas y verduras.

Por supuesto, al hablar sobre [qué es la gastronomía](#) en nuestro continente, debemos profundizar en las características y rasgos de la cultura culinaria de los países en sí.

Si bien estos aportes tienen influencia en prácticamente todos los territorios, en cada nación se afianzaron elementos diferenciales y llamativos.

Entonces, ¿qué tal si viajamos por la gastronomía de algunos de los países con mayor tradición culinaria en el continente? Así podrás saber cuáles visitar por su comida.

¡Adelante!

## México

Lógicamente, México no puede quedar fuera de un listado como éste. Su cocina es aclamada y respetada a nivel mundial, además de ser considerada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Unesco.

Como ya vives en México y, lógicamente, conoces aspectos claves de su cultura culinaria en general, nos centraremos en hablar sobre las recetas y preparaciones típicas de diversas regiones.

¡Veamos!

## Jalisco

Al visitar Jalisco te encontrarás con que [la birria](#), [las enchiladas de mole](#) y [el pozole rojo](#), [el menudo](#) y [la pancita de res](#) son algunos de los platos más populares y demandados.

Entre las bebidas más famosas del estado están los ponches de frutas, la tuba (especialmente en Autlán de Navarro) y, por supuesto, el mezcal y el tequila.

Los dulces de leche de Chapala, la jericalla, las cocadas de la región costa, los rollos de guayaba de Atenguillo y las palanquetas de nuez de Ciudad Guzmán son algunos de sus dulces más distinguidos.

## Querétaro

En esta localidad te topará con muchos platillos deliciosos que no te puedes perder, entre estos:

- Enchilada queretana
- Chivito tapeado
- Nopal en penca
- Barbacoa de borrego

En lo que a bebidas típicas respecta, el atole de aguamiel, la prodigiosa y el mejengue salen a relucir.

Querétaro también es conocido por sus deliciosos manjares dulces. Algunos de sus postres típicos son las trompaditas y el achicalado.

## Ciudad de México

Además de ser una de las ciudades más pobladas a nivel mundial, se trata de una de las capitales de la gastronomía del continente americano.

La torta de tamal, el caldo de migas, los chicharrones de harina con cueritos y cerdo, y las clásicas quesadillas de pancita son algunas de las preparaciones propias de Ciudad de México.

Por supuesto, no podemos olvidarnos de los famosos puestos de antojitos, en los que puedes encontrar sopes, tacos, flautas, elotes y muchas otras delicias.

Como complemento de estos platillos, la michelada se antoja como una bebida ideal.

En las panaderías y pastelerías de la ciudad se venden los más deliciosos y típicos postres de México, como el rollo de guayaba y el mazapán.

## **Chihuahua**

Esta localidad atesora una exquisita variedad de platillos, entre los que destacan preparaciones con carne, por ejemplo, el chile con asadero, chile colorado con carne seca y machaca a la mexicana.

También en Chihuahua se puede comer exquisitos cortes de carne al estilo americano.

En cuanto a dulces y antojitos, el estado cuenta con múltiples alternativas. Algunas de éstas son los orejones de calabacita con queso, las manzanas chapateadas, dulce de leche y las palanquetas.

Las localidades mencionadas anteriormente tienen en común que son parte de las 18 rutas gastronómicas que existen en el país. Otros estados que están considerados dentro de este recorrido son Oaxaca, Hidalgo, Puebla, Yucatán, Chiapas, Tabasco, entre otros.

## **Perú**

Este país es otra de las potencias de la gastronomía del continente americano, con un muy buen posicionamiento a nivel mundial.

Además de estar influenciada por las culturas ibérica, africana y de los pueblos originarios, la cocina asiática también ha realizado grandes aportes a los sabores del Perú.

Esto hace que se trate de una cultura gastronómica muy diversa que combina múltiples sabores y estilos de preparación.

Entre los platillos típicos que debes probar si viajas a Perú se encuentran:

## **Ceviche peruano**

Si nos damos la tarea de elegir un plato insignia de Perú, éste es el indicado.

La gran diferencia del ceviche peruano con respecto al que preparan en otras naciones, es que combina de manera magistral ingredientes de mar y montaña.

Aunque lógicamente cada Chef tiene una receta especial, básicamente se trata de carne de pescado marinada con mucho limón, ají, cebolla morada, pimienta, cilantro y sal.

Entre los pescados más utilizados para esta receta están el mero, la corvina y la tilapia.

Para darle un toque andino y ancestral, a este platillo también se le incorpora camote y maíz desgranado y tostado.

## **Cuy**

Este es uno de los platos que más sorprende a los extranjeros que visitan Perú, ya que en muchos países este roedor es valorado como una mascota del hogar o, simplemente, no es considerado un manjar gastronómico.

Por cientos de años, los pueblos andinos lo comieron debido a sus valores alimenticios, pues se trata de una carne rica en hierro y proteínas, y baja en grasas.

Con el desarrollo de la alta cocina peruana, el *cuy* se convirtió en un plato común en los restaurantes, especialmente en los *gourmet*.

## Ají de gallina

Este plato muestra la cara criolla de la gastronomía peruana. Además de ají, en este peculiar guiso se utiliza pan de molde, leche y nueces (generalmente originarias de América del Norte). Se suele acompañar con aceitunas y rodajas de huevo duro.

Sin duda, esta variedad y riqueza cultural convierte a Perú en un destino predilecto tanto para turistas como para amantes de la cocina que quieran ampliar sus conocimientos.

## Brasil

La cultura culinaria brasileña fue enriquecida tanto por los colonizadores europeos como por los esclavos traídos desde África.

Sin duda, el platillo más tradicional de la nación es la *feijoada*, que se prepara comúnmente en los hogares como una comida diaria, pero también en restaurantes y establecimientos de comida popular.

La historia nos dice que este plato lo llevaron los portugueses a Brasil, donde hicieron de éste una receta típica y cotidiana de gran popularidad en cada una de sus regiones.

Lógicamente, su ingrediente básico es el frijol. En Brasil se utilizan generalmente los de color negro, a diferencia de Portugal, donde hay preferencia por los blancos o rojos.

La carne de cerdo en salazón, al igual que la harina de mandioca (yuca), son otros ingredientes que no suelen faltar en la *feijoada*.



Otra de las preparaciones tradicionales en el gigante país del sur de América es la picaña.

Se trata de un delicioso corte de carne de bovino, que se somete a la parrilla luego de ser sazonado con aceite de oliva, sal, pimienta y cualquier otro ingrediente clave para el cocinero, como la cerveza, por ejemplo.

Entre los acompañantes clásicos de la picaña se encuentran las papas, generalmente cocinadas al vapor.

*Vatapá, sarapatel, acarajé y moqueca* de pescado son otros platos que no puedes dejar de probar si visitas Brasil.

## Colombia

La gastronomía de este país también puede considerarse como cocina fusión, es decir, mezcla de alimentos, prácticas, ingredientes y tradiciones de diferentes culturas, especialmente la europea y la africana, así como las indoamericanas.

La cultura culinaria colombiana tiene un gran parecido con la de su vecino país, Venezuela. Incluso, estas naciones comparten comidas típicas, como el sancocho y la popular arepa.

En cuanto a los platos o preparaciones que diferencian a Colombia de cualquier otra nación, destacan la tradicional bandeja paisa de la región antioqueña y el ajiaco de Santa Fe.

Entonces, ¿qué tal si analizamos estas recetas?

### Bandeja paisa

Es la receta más representativa de Antioquia, uno de los 30 departamentos que conforman Colombia y que tiene como capitán Medellín.

Los extranjeros suelen experimentar una gran sorpresa una vez les sirven la bandeja paisa, debido a que el plato pareciera estar cerca de desbordarse debido a la cantidad y variedad de alimentos.

Se trata de una especie de compuesto culinario rico en carbohidratos que combina ingredientes como:

- Arroz blanco
- Aguacate
- Frijoles
- Arepa
- Huevo frito
- Chicharrón
- Tajadas de plátano maduro
- Chorizo con limón
- Carne de res (molida y asada)

Además, este plato es complementado con mazamorra con leche o panela molida.

## **Ajiaco**

Aunque este nombre es utilizado en otros países (como Cuba y Chile) para referirse a ciertos tipos de sopas, en Colombia el ajiaco se prepara de forma distinta.

En Santa Fe, esta receta se prepara con una larga lista de ingredientes como pollo, papas (comunes, sabaneras y criollas), mazorcas, ajo, mantequilla, alcaparras, crema de leche y cilantro.

En cuanto a la preparación, no es muy diferente a la de otras sopas, así que su bajo grado de dificultad permite que sea preparada tanto en los hogares como en los restaurantes.

## Argentina

El aporte europeo a la cocina argentina deriva, principalmente, de Italia y España, como consecuencia de las migraciones masivas a fines del siglo XIX y principios del XX.

En el caso de España, sus aportes también se remontan a la época de la colonización.

Estas culturas gastronómicas se sumaron a la de los esclavos africanos de siglos atrás y a las técnicas y preparaciones tradicionales de los nativos, la mayoría de éstas elaboradas con maíz, porotos (como se llama a los frijoles), papa o mandioca.

Por supuesto, esto se complementa con la ya histórica pasión de los argentinos por las preparaciones a la parrilla, popularmente conocidas como asados.

Esta mezcla de ingredientes, sabores y tradicionales ha dado como resultado platos típicos suculentos y variados, como:

### **Bife de chorizo**

Este es el corte noble de carne más popular en Argentina y destaca por su ternura y sabor.

Generalmente, esta carne se cocina a un grado muy elevado, aunque hay comensales que la prefieren cocida a término medio.

Esta preparación puede complementarse con tomate, lechuga o cualquier otro vegetal ligero, ya que de por sí el bife es un corte bastante robusto.

## **Locro**

Este platillo tiene muchas variantes, de acuerdo a la zona del país donde se prepare.

Se trata de una suerte de guiso que se remonta a la época prehispánica. Lleva ingredientes como maíz blanco (generalmente), porotos y papas.

También es sumamente preparado en las áreas de la cordillera de los Andes de Bolivia, Perú, Paraguay, Ecuador y Colombia.

## **Sorrentinos**

Esta pasta es parecida a los ravioles, pero tiene un mayor tamaño y es de forma circular. Se elabora con harina y puede tener una gran variedad de rellenos que combinan frutos secos, vegetales, jamón y queso.

Este platillo suele prepararse en los hogares para ocasiones especiales y también es muy común verlo en la oferta gastronómica de los principales restaurantes del país, especialmente en Buenos Aires.

¡Genial! Ya llegamos al final de este material. Entonces, ¿ya sabes a cuál país de América viajarás para deleitarte con su comida? Lógicamente, si puedes visitar todas estas naciones, ¡mejor!

Por suerte, en casa tienes una de las culturas culinarias más aclamadas del mundo, así que no pierdas la oportunidad de conocerla mejor y nutrirte de su variedad y riqueza, en especial si verdaderamente te apasiona la cocina.

Para profesionalizarte en esta área, además de visitar distintos países y conocer su cultura gastronómica, es necesario que te capacites de manera formal a través de la carrera de Gastronomía o de cursos sobre áreas culinarias específicas.