



Una mirada a la cultura gastronómica poblana y del municipio de San Martín Totoltepec

A look at the popular gastronomic culture and the municipality of San Martín Totoltepec

María del Rocío Báez Pelcastre.

Egresada de la Licenciatura en Gastronomía,
Universidad ETAC, Campus Coacalco

Recibido: Mayo 2019

Aceptado: Julio 2019

Resumen

En el presente texto se identifican los ingredientes representativos de los platillos de la región y su diversidad culinaria para comprender las características de la gastronomía poblana y del municipio San Martín Totoltepec, Puebla, México. La principal motivación de la autora es rescatar, entre los pobladores, la consciencia colectiva de los ingredientes y las preparaciones de las recetas autóctonas tradicionales de la zona que se han perdido con el tiempo. Es vital adentrarse en el conocimiento ancestral e implementar ideas de la cocina tradicional en la cocina del día a día, esto es quizá el mecanismo más eficiente para mantener con vida las tradiciones regionales.

Palabras clave: Gastronomía, ingredientes, platillos, cultura, Puebla, México.

Abstract

In this text, in order to understand the characteristics of the gastronomy in the municipality of San Martín Totoltepec, Puebla, Mexico, for this the representative ingredients of the dishes of the region and their culinary diversity are identified. The main motivation of the author is to rescue, among the inhabitants, the collective consciousness of the ingredients, the preparations, and the techniques of the traditional autochthonous recipes that have been lost over time. It is vital to delve into ancestral knowledge and implement ideas of traditional cuisine in the day-to-day kitchen, this is perhaps the most efficient mechanism to keep regional traditions alive.

Keywords: Gastronomy, ingredients, dishes, culture, Puebla, Mexico.



Introducción

La gastronomía, plagada de métodos y técnicas para elaborar alimentos, ha guiado a la sociedad mexicana y conformado una dieta acorde a sus necesidades y estilo de vida. Sin embargo, las transformaciones en las condiciones de vida han perjudicado esta gastronomía, al grado en que se han olvidado las raíces culinarias de diversas regiones del país.

Mediante esta investigación se descubrió la falta de documentación y el poco interés de la sociedad hacia la gastronomía local, de ahí lo prioritario de reconocer los ingredientes y las costumbres ancestrales para hacerlos próximos a las siguientes generaciones.

Por lo anterior, mediante este trabajo se espera que el lector se adentre en el conocimiento de la gastronomía de una región específica, el municipio San Martín Totoltepec, Puebla. Por tanto, se expondrán algunas de las características de su cocina para que los habitantes de la región recuerden los alimentos y procesos culinarios ancestrales y esto repercuta en una mejor asimilación de las tradiciones de la zona para que no se queden en el olvido.

Desarrollo

La gastronomía poblana

La cocina poblana es mucho más que sólo platillos típicos de Puebla, es el resultado del mestizaje de la comida prehispánica con la española, otorgándole la originalidad de colores, olores, sabores y texturas que se unen en cada una de sus creaciones. Además, también cuenta con influencia de la cocina francesa y la árabe.

La gastronomía permanece donde se genera. Fundamentar el desarrollo y los conocimientos acerca de la cultura culinaria poblana es la tarea de este trabajo con el fin de rescatar las tradiciones ancestrales y documentar la presencia de los ingredientes locales en los platillos regionales.

El origen de la cocina poblana se encuentra en los fogones de los conventos y en las cocinas de las casas de los mestizos y criollos. Fue en esos templos de sabor donde las mujeres poblanas mezclaron productos nativos de la región como el maíz, el chile, el frijol, el jitomate y el guajolote, con ingredientes de ultramar como el aceite de oliva, el trigo, la cebolla y el ajo, entre otros; utilizando para ello, diversos utensilios como ollas de barro, metates y cucharas de madera, todos ellos distintos a los del resto del país.

La gastronomía poblana se diversifica en cada una de sus regiones con características particulares dependiendo de los recursos e ingredientes disponibles en cada zona.

- Tehuacán: mole de caderas preparado para el Festival de la Matanza, en este evento son sacrificados los chivos de los hatos familiares.
- Mixteca: diversos insectos como los cuetlas y los jumiles. Cactáceas como la biznaga y la pitaya. Fruta tropical como el zapote negro.
- Centro del estado: barbacoa, mixiotes y pulque. Lácteos de Chipilo estilo italiano.



“El acercamiento a los precedentes de la dieta gastronómica nos lleva a suponer que la incursión del fuego en la antigüedad representó, sin duda un paso fundamental en el desarrollo de las comunidades. El fuego es el antecedente primigenio de la cocina: su presencia modificó los hábitos alimenticios y, por ende, fue punto de partida para el salto que dio la alimentación –como recurso de subsistencia– para convertirse en gastronomía” (Bali, 2014, p.7).

Una de las maneras más placenteras de conocer la historia, las tradiciones y la cultura de una región, de un país o del mundo es a través de sus sabores. Por ello, los platillos que se preparan en cada región son la impronta que facilita este conocimiento.

Así, la comida, los platillos que se realizan en una comunidad son el resultado de cientos de años de tradición, el fin de esa mezcla de materias primas disponibles en el lugar con la experiencia de los antiguos pobladores; pero también son el resultado de las transformaciones de la tierra, el cambio en los habitantes y el movimiento de las costumbres a través del tiempo.

Lo que se oculta tras un platillo es una riqueza comunitaria incuestionable, por tanto, cada bocado pueden ser una posibilidad para conocer el mundo desde otros ojos, desde otros sazones.

El estado de Puebla y su gastronomía se han visto fuertemente influenciados no por la riqueza inherente a la región (que no es tal de origen) sino por el tránsito de gente, alimentos, platillos, tradiciones y utensilios entre la costa de Veracruz y el centro de México.

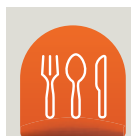
Por ejemplo, el maíz es un ingrediente que en la antigüedad fue considerado no sólo un alimento sino usado como ofrenda e instrumento de adoración, considerado, incluso, una bendición. Como comida, su facilidad y diversos usos que han derivado en la tortilla o el pan, se ha transformado en la base de la alimentación nacional.

Uno de los primeros ingredientes que se plantaron en el estado era el trigo, parece que derivado de la necesidad de alimentación, frente a lo que los antiguos pobladores, aprovechando la tierra para su propio uso, contaban con un nuevo alimento que incluir en su gastronomía local.

El trigo, presente en el pan, los cereales y diversos platillos resultó ideal para las fértiles tierras de la región, al grado en que la versión poblana hoy goza de buena fama: “(...) a fines del siglo XVI la principal zona triguera era el valle de Puebla y... la introducción del cultivo llegó con Juan Garrido, un soldado de Hernán Cortés y luego las órdenes religiosas diseminaron este cultivo” (Hernández, 2017, s.).

Los españoles advirtieron que Puebla reunía todos los requisitos para la elaboración de pan: caídas de agua para mover la rueda de los molinos, gente comerciante con una buena posición de tránsito (punto intermedio del estado costero y el centro del país) y una ciudad que formaba parte de rutas de ventas entre estas partes, por lo que el estado resultó idóneo en su naturaleza panadera.

La tradición panadera local incluye diversos panes salados y dulces cuyas recetas fueron producto de la mezcla entre la gastronomía indígena y la europea, por ejemplo: batidas, canillas, campechanas, cemitas, cuernos, colchones, chilindrinas, conchas, cocoles, cocodrilos, colorados, chamberinas, chimisclán,



hogazas, lolas, ojos de pancha, orejas, pañuelos, polvorones, pambazos, rascabuche, roscas, tejamanil, volcanes, entre otros.

“Con la presencia del trigo en la dieta de los poblanos, la costumbre de comer se arraigó; los panes producidos en la ciudad competían [en] sabor y calidad con los de la capital de la Nueva España; los ejércitos españoles camino del suroeste llevaban consigo panes y fiambres producidos en Puebla; era paso obligado para emprender las jornadas, y en los molinos y tocineras encontraban el abastecimiento necesario...” (Hernández, 2017, s.n).

Otro ingrediente antiguo de la cocina poblana es la miel, que con el tiempo se ha ido cambiando por el azúcar (Guerrero Ferrer, 2000, p.21).

“Además de la miel de abeja, lo pueblos originarios encontraron otras fuentes de azúcar. Lo interesante es que la vertiente de ese consumo no se perdió con el transcurso del tiempo. Sabemos que con quienes cultivan maíz destinado al autoconsumo hasta nuestros días en pueblos y comunidades, disfrutaban del jugo dulce de las cañas tiernas como fuente de energía, al igual que lo hicieron sus antepasadas, lo mismo ocurre con el agua miel o miel de maguey” (Bali, 2014, p.2).

Así, en Puebla, endulzar los alimentos de los antepasados fue incluyendo colores y sabores que hoy siguen consumiéndose en el estado y que se han convertido en tradiciones locales.

Pero no sólo eso, también “(...) se descubrieron nuevos productos como las tunas silvestres, ya fueran verdes, amarillas o cardonas, se tenía una agradable sensación de una pulpa colmada de miel. Esto le dio a la tuna o nochtli un lugar especial en la alimentación, sobre todo en las llanuras áridas del norte y centro de México” (Bali, 2014, p.16). Lo que contribuyó a enriquecer el repertorio de alimentos dulces que enriquecieron la gastronomía local.

La influencia de los conquistadores a la gastronomía nacional y local de Puebla no fue la única, para los españoles esta fusión de alimentos, sabores, ingredientes fue recíproca, incluso sin intención de ello:

“España logra diferencias del resto de Europa, por la variedad gastronómica puesta en marcha como consecuencia de la fusión cultural, dejando de lado la austeridad de ingredientes de la Edad Media; de los hispanos rodeo lo exótico y posteriormente la incorporación de sus productos mesoamericanos o la receta tradicional haría el resto para formar una nueva y bondadosa forma de comer” (Hernández, 2017, s.n).

A decir de lo anterior, el comercio de productos del centro de México sirvió para modernizar los contrastes gastronómicos poblanos, pues los alimentos locales ahora se mezclaban con otros lejanos, se fusionaron generando nuevos platillos con coloridos ingredientes de origen extranjero.

“(...) la ciudad de Puebla jugó con el proceso de conformación dietética de la región. Esta destacada urbe del mundo novohispano estuvo estratégicamente ubicada en la ruta comercial que unía a la ciudad de México con Veracruz y, por ende, con los puertos españoles, lugar por donde pasaban todos los productos de importación y exportación. Así, Puebla de los Ángeles se constituyó en un centro político, económico y cultural de gran relevancia, donde las congregaciones religiosas hallaron cobijo, fue precisamente en los conventos y sus prodigiosas cocinas donde nació una parte importante de la gastronomía poblana” (Bali, 2014, p.54).



Como puede leerse, el génesis de la gastronomía poblana antigua parte de una fusión entre la tradición extranjera y los productos locales; muchas de estas mezclas, cabe resaltar, se desarrollaron en los conventos y las cocinas que integraron la gastronomía del estado.

La Conquista, en torno a los ingredientes para cocinar, resultó muy prolífica para la región poblana. Concluyó en una fusión de dos culturas, sabores y conocimientos culinarios. Podría decirse que la singularidad de esta mezcla fue la base para el desarrollo gastronómico en el estado, al que poco a poco se fue adaptando la dieta de los nativos mexicanos y poblanos: “Hernán Cortés trajo consigo a los cerdos, los cocinó por vez primera, cuando la gran Tenochtitlán cayó, Puebla de los Ángeles fue el sitio donde mejor se adoptó la crianza y el cultivo de la tradición chacinera de España” (Hernández, 2017, s.n).

Otros ejemplos de la incorporación del cerdo a la gastronomía local poblana son:

“Embutidos, morcilla de sangre, cebolla, chorizo y jamones ... [los cuales pasaron] ... a ser parte de la dieta poblana e inundaron el mercado nacional, las primeras tocinerías se asentaron en la parte poniente del río de San Francisco, la actividad tuvo amplia demanda desde el inicio del funcionamiento de la ciudad, se expandió rápidamente y cobró fama nacional el consumo de los poblanos derivado del cerdo, los paladares mesoamericanos se adaptaron perfectamente a esta innovación y contribuyeron a enaltecer su carne y los guisos donde era el invitado especial” (Hernández, 2017, s.n).

Por otra parte, y antes de situar una serie de alimentos resultado de la fusión hispánica, en la historia gastronómica de Puebla destaca la tradición colonial presente en los conventos, cuyos muros resultaron genuinos centros de investigación, experimentación, producción agrícola, organización comunitaria y resolución de actividades vinculadas con esto, como el acarreo de agua para el consumo y el riego. Recordemos que en ciertas zonas la presencia de ríos o riachuelos solucionaba el consumo de agua pero esas fuentes no siempre estaban cerca de las edificaciones.

Las mujeres religiosas contaban con una dieta pobre y estuvo muy marcada por los ayunos y la abstinencia, salvo durante los días de fiesta. En esas ocasiones se celebraba la entrada de alguna novicia a la vida religiosa o el santo patrono del convento o nuevas fundaciones o las posadas y la Navidad.

Por otro lado, en las cocinas coloniales empezaron a usarse utensilios prehispánicos como el metate y el comal, los cuales se volvieron centrales en todos los fogones de la región pues eran centrales para preparar las tortillas, un alimento cotidiano de la servidumbre.

“La cocina española se había hecho criolla, se enriqueció con los manjares de las antiguas culturas indígenas y de los productos de la tierra y se le agregó la influencia oriental, la cocina como la ciudad se volvió barroca y las casas se confundieron con los dulces y estos se plasmaron en las fachadas y dieron por resultado casas como del alfeñique donde la delicadeza del dulce árabe se quedó para siempre” (Suárez, 1991, p.5).

Así, comer no es un simple acto de satisfacción física, tiene implicaciones más profundas, se puede reconocer como un acto cultural, social y económico; la comida, por ende, nos permite identificar el grupo del que proviene un individuo.



En Puebla, las monjas de entonces junto con las mujeres criollas y mestizas fueron las creadoras principales de los platillos que hoy se siguen preparando y degustando en la región.

En cuanto a los platillos representativos de Puebla que son originarios de la región se encuentran los siguientes:

Los chiles en nogada

Chiles rellenos de carne guisada con diferentes ingredientes dulces, pasas, acitrón, piñones, pera, manzana, entre otros, cubiertos con una salsa blanca a base de nueces y decorado con semillas de granada.

“(…) la punta de lanza de ese fenómeno fueron los platillos cocinados para don Agustín de Iturbide, una vez firmado el tratado de Córdoba decide visitar Puebla, el héroe fue recibido por sus partidarios en una comida, donde las madres contemplativas agustinas del convento de Santa Mónica prepararon los chiles en nogada y otros platillos regionales, estas bajo el furor nacionalista”.

El mole poblano

Una de las comidas más representativas de la región. Para quien lo conoce es una espesa salsa de origen colonial, suele atribuirse a las monjas del convento de Santa Rosa, lo que sí está demostrado es que en sus orígenes el mole poblano se elaboraba con casi un centenar de ingredientes, entre ellos: guajolote, chocolate y chile.

En la actualidad, para preparar el mole poblano se requieren estos ingredientes: chocolate de tablilla, chiles anchos, chiles mulatos, chiles pasilla, almendras, plátano, nueces, pasas, galletas, canela, cebolla, ajo, entre otros.

Las cemitas

Son un tipo de pan común, crujiente, grande y decorado con ajonjolí. Su preparación puede variar según la región, antiguamente eran elaboradas especialmente para conservarse y ser consumidas durante los largos viajes de los navegantes, pues de esta forma podían durar de cuatro a ocho meses, ya que su preparación incluye distintas clases de harina.

Atlixco que antes era conocido como el granero de México, junto con Puebla, San Martín Texmelucan, Cholula e Izúcar de Matamoros son las comunidades que actualmente conservan la tradición de la elaboración de las cemitas.

Las chalupas

Son tortillas de maíz fritas en abundante manteca de cerdo, se bañan con salsa verde o roja y se acompañan con pollo deshebrado y queso rallado.

Respecto de su historia, se dice que las chalupas fueron creadas por los frailes. Esto contrasta con la mayoría de los platillos típicos poblanos, los cuales fueron inventados por las monjas. Según se cuenta, un día los frailes mezclaron pollo con masa de maíz, pero sintieron muy seco el platillo, así que le agregaron salsa y cebolla. De esta brillante idea surgieron las chalupas.



El mole de caderas

Otro de los platillos más representativos de Puebla es el mole de caderas. Es un guiso tradicional que se elabora a partir de la carne y el hueso del chivo, condimentados con una salsa que incluye chile guajillo, chile costeño y chile serrano, tomate, jitomate, hoja de aguacate, cilantro, limón y ejotes.

Finalmente, algunas de las bebidas más representativas de la gastronomía poblana son estas:

El rompopo

Es una bebida preparada con yemas de huevo, vainilla, canela, almendra molida, leche, azúcar, fécula de maíz y licor. Es de color amarillo y su consistencia es espesa. Por ser considerada una bebida dulce suele tomarse después de alguna comida.

También suele emplearse en la repostería, en la preparación de pasteles, galletas, gelatinas, helados, nieve raspada y paletas.

Se conoce una leyenda acerca de su origen. Según la historia, una mestiza llamada Eduviges, que había hecho sus votos, aprendió muy bien la receta y, en el convento de los franciscanos en la ciudad de Puebla de los Ángeles, era la encargada de elaborar esta bebida. Como la probaba de vez en cuando para darle una sazón especial, les platicaba a las otras monjas acerca de su sabor suave y rico. Más adelante se las arregló para que el rompopo también fuera para consumo de las hermanas del convento.

El rompopo solamente se fabricaba en los conventos. Como ya se había dado el primer paso y su sabor fue bien aceptado por las familias, las monjas decidieron comercializarlo. Así, a partir de esta comercialización, las monjas Clarisas encontraron un buen sustento para su congregación.

El pulque

El pulque, la “bebida de los dioses”, no es un líquido del que se tenga claro indicio histórico, pero se sabe que los antiguos pobladores en la zona tenían un gran respeto por los alimentos y sabían lo importante que era tomarlo. Digamos que de las bebidas de la antigüedad, es una de las más representativas y vinculada con nuestras raíces ancestrales.

La gastronomía de Puebla generó un proceso de conformación dietética de la región, este mundo novohispano estuvo estrictamente ubicado por la ruta comercial que unía la ciudad de México con Veracruz y, por ende, con los puertos españoles, lugar por donde pasaban.

Así, Puebla se convirtió en un centro político, económico y cultural de gran relevancia, donde las congregaciones religiosas hallaron cobijo, y fue precisamente en los conventos y en sus prodigiosas cocinas donde nació una parte muy importante de la gastronomía poblana.

Los ingredientes consumidos en el municipio San Martín Totoltepec

Aunque la esencia de la gastronomía poblana puede retratar una cocina comunitaria aún más específica como la de este municipio, resulta útil identificar algunos de los alimentos o representativos de esta área pues es objetivo de este trabajo que los habitantes de la zona mantengan con vida sus tradiciones culinarias a través del conocimiento y de la preparación en los fogones.



Por tanto, a continuación algunas curiosidades culinarias de San Martín Totoltepec:

1. La planta alache es conocida como alachi.
2. El fruto habitualmente conocido como chirimoya, en esta comunidad se denomina annona.
3. El frijol fresco es llamado ejote y se consume antes de que se abra la vaina del frijol.
4. Hay un alimento llamado poztle sólo en ese municipio, aunque actualmente no es fácil de encontrar.
5. Las manillas y el gualumbo son conocidos como cacayas en varios poblados del estado de Puebla, incluido este municipio.
6. La sal blanca, conocida como sal gruesa o de mar, no se obtiene directamente del pueblo, sin embargo, es la que se utiliza ahí para sazonar ya que suele ser diferente a la que se utiliza comúnmente.

Conclusiones

La gastronomía poblana en general y/o la local del municipio San Martín Totoltepec son una clara muestra de la rica fusión entre la tradición hispánica y la indígena mexicana. El resultado: una variedad de sabores, platillos, colores y tradiciones que deben mantenerse con vida no sólo entre los viajeros sino principalmente entre los habitantes de la región que bien harán en mantener con vida las costumbres culinarias de la zona.

La cocina de Puebla cuenta con los ingredientes, los platillos, las preparaciones, los aromas, los sabores, las sazones suficientes como para motivar a los pobladores de la zona y específicamente a los del municipio San Martín Totoltepec para conservar las tradiciones culinarias de la región. Este trabajo retrata un poco de esos elementos y a los lectores les basta con dar una visita al estado y el municipio para confirmar lo valioso de los fogones poblanos.

Bibliografía y referencias

- Bali, J. (2014). *Dulces de Puebla: delicia barroca*. México: Planeta.
- Conaculta. (2000). *La cocina familiar en el estado de Puebla*. México: Conaculta.
- Farga Font, J. (1973). *Cocina Poblana*. México: Editores Mexicanos Unidos.
- Galván, M. (1831). *Cocinero Mexicano*. México: Galván.
- Guerrero Ferrer, A. (2000). *La dulcería en Puebla*. México: Conaculta.
- Heriberto, G. R. (1988). *Cocina Prehispánica Mexicana*. México: Panorama editorial.
- Hernández, J. M. (2017). *Orígenes de la cocina poblana*. México: Planeta.
- Horacio, C. A. (1999). *Recetario indígena de la sierra Norte de Puebla*. México: Conaculta.



- Lavin, M. (2015). *Sor Juana en la cocina*. México: Debolsillo.
- Monroy, S. (1945). *La típica cocina poblana y los guisos de sus religiosas*. México: impresos López.
- Suárez, M. C. (1991). *La Dulce Puebla: Los dulces de Puebla*. México: Gobierno del Estado de México.
- Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). (2003). *Conquista y comida*. México: UNAM.
- Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH). (2007). *Cuatro visiones del descubrimiento y conquista de América*. México: UAEH.

