

COCINA OAXAQUEÑA

Uno de los principales aspectos para poder enriquecer la cultura culinaria de Oaxaca son todas aquellas culturas prehispánicas que han pasado por el territorio dejando cada una su huella dentro del estado. Oaxaca, es uno de los estados del territorio mexicano que se tiene con mayor estudio respecto a todo lo que ha acontecido, desde los hechos históricos hasta cómo cambia el relieve de la zona.

La gastronomía oaxaqueña, reconocida en México y en el mundo, ha tenido como principales aliados al clima y las tradiciones; lo primero hace posible la existencia de productos vegetales y animales que sirven de base para la comida, y lo segundo explica las diversas formas utilizadas en su preparación. Llegar a Oaxaca significa entrar a un mundo extraordinario por el abanico de posibilidades que ofrece aun para aquellos de paladar exigente. (Anónimo: 2007)

Debido a sus cordilleras, el estado tiene muchos climas y culturas, lo que contribuye a hacer de la cocina lo más variado en México. (Hirsch: 2006) Uno de los elementos que más definen a los pueblos indígenas es su trabajo comunitario o el tequio como es denominado en diversas poblaciones, lo mismo que la Guelaguetza, que son elementos vivos que hablan de generosidad y armonía que aún se conserva en cada uno de los rincones de Oaxaca. El tequio consiste en un trabajo o tributo de una forma organizada a beneficio colectivo; los integrantes de una comunidad aportan materiales o su fuerza de trabajo para realizar o construir una obra comunitaria y eso es tomada en cuenta por el pueblo y la autoridad para obtener cargos en la iglesia, en el ayuntamiento. La Guelaguetza por su parte, es una ayuda mutua, entre comunidades o familias, para llevar a cabo una fiesta. Consiste en dar una contribución en especie. También se mantiene intacto en las poblaciones indígenas. (Martínez: 2014)

El estado tiene zonas costeras con mariscos, en la región del Valle Central crece una amplia variedad de verduras y en el área cerca de Veracruz se ofrece un año de suministro de frutas tropicales. También tiene diecisiete grupos indígenas reconocidos que aportan sus propias tradiciones de cocina. Los grupos indígenas que existen son: Amuzgos, Chatinos, Chocholtecos, Huaves, Mazatecos, Mixtecos, Triquis, Zoques, Cuicatecos, Chinantecos, Chontales,

Ixcatecos, Mixes, Nahuas, Zapotecos y Afromexicanos. En la actualidad, dentro del territorio nacional se tienen registrados alrededor de 78 grupos indígenas con más o menos 62 lenguas indígenas. El porcentaje de indígenas en la población es del 15%, lo que quiere decir que, de cada 100 habitantes del país 15 son indígenas. La mayoría de estos pueblos indígenas conservan sus tradiciones y costumbres, que algunos datan de miles de años atrás. Según los etnólogos. La cocina de cada región en el estado se caracteriza por ingredientes locales y de algunos grados de cocción. Un ejemplo es el de los Triques, que son conocidos por su barbacoa. (Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas: 2010)

Como platillos típicos, podemos destacar: Mole negro, Mole rojo, Mole coloradito, Mole almendrado, Mole chichilo, Mole amarillo, Hígados de pollo estilo Oaxaca, Tasajo, Pozole mixteco, Cecina, Caldo de gato, Chapulines, Tlayudas, Caldo de garbanzo, Salchichas oaxaqueñas, Arroz chepil, Caldillo de vigilia, Chiles rellenos de sardinas, Salsa de chiles serranos, Salsa de hormiga chicatana, Tamales de chepil, Tamales de pescado del Istmo, Chiles de agua rellenos de quesillo, Chiles pasilla rellenos de picadillo, Chileajo, Chacales al ajillo, Calamares en su tinta, Hojaldre de cazón, Chichilo, Salsa de gusanito, Guiso de iguana, Armadillo guisado, Escabeche de pulpo, Caldo de nopales, Empanadas de amarillo crudo de Ocotlán. Y como postres: Nicoatole, Leche quemada, Buñuelos, Nieve de tuna y leche quemada, Pan de yema con chocolate, y toda la variedad de dulces regionales (nenguanitos, marquesote, Rosca de yema, empanadas de lechecilla, cocadas, mamones, etc.) (Ibíd.)

Oaxaca ofrece a los visitantes una de las manifestaciones culturales más arraigadas y más vivas: La Gastronomía. La cocina oaxaqueña es una de las más completas de todo el país por su variedad, su riqueza, imaginación y su complejidad. El quesillo oaxaqueño es sin duda, el producto elaborado más popularizado nacionalmente. Se le ha tratado de imitar comercialmente pero, como los grandes quesos y los buenos vinos, solamente su rígido proceso artesanal asegura su delicadeza. Una auténtica quesadilla con asadero de Oaxaca, consiste en una tortilla de maíz en la que se ha colocado un trozo de

quesillo, una ramita de epazote y un poquito de chile verde, para ponerla en el fuego y aguardar que éste obre la transfiguración del quesillo.

Desde tiempos inmemoriales los habitantes de Oaxaca encontraron que antes que permitir que los chapulines devastaran sus campos, lo mejor era devastarlos a ellos, y desde entonces lograron capturarlos por arrobas y darles una buena purga con yerbas olorosas, tras lo cual, al horno. Quien no ha puesto en su boca un puñado de chapulines no conoce uno de los placeres más exóticos y gentiles al paladar... y al alma. Este hermoso estado de la República Mexicana ofrece a sus visitantes una diversidad enorme de platillos. (Ibíd.)

Como conclusión, Oaxaca es un estado el cual nos permite transportarnos a través de los alimentos a esa época de un México prehispánico. En Huatulco podemos encontrar la mayoría de los restaurantes más típicos de la zona donde nos podemos privilegiar de los mejores mariscos, pescados e incluso los guisos que tanto deleitan a las personas y su cocina es reconocida internacionalmente.

REFERENCIAS:

Rodriguez Valladares, Mayra (marzo de 2001). «Oaxaca: A gourmet paradise». *Hispanic* 14 (3): 60.

Hursh Graber, Karen (1 de enero de 2006). «The Cuisine of Oaxaca, Land of the Seven Moles»

Martínez, M. (2014) Pueblos indígenas de Oaxaca conservan sus raíces, sus usos y costumbres Disponible en: <http://www.nssoaxaca.com/especiales/253-reportajes-nss/94720-pueblos-indigenas-de-oaxaca-conservan-sus-raices-sus-usos-y-costumbres> Capturado el 12 de octubre de 2015.

Anónimo (2007) Comida típica de Oaxaca. Disponible en: http://mexicolindoyquerido.com.mx/mexico/index.php?option=com_content&view=article&id=49:comida-tipica&catid=322:oaxaca&Itemid=100018 Capturado el 12 de octubre de 2015.