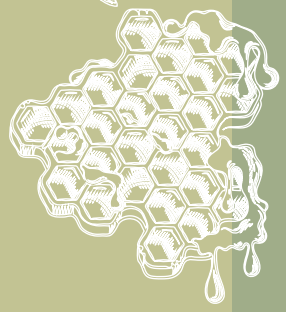
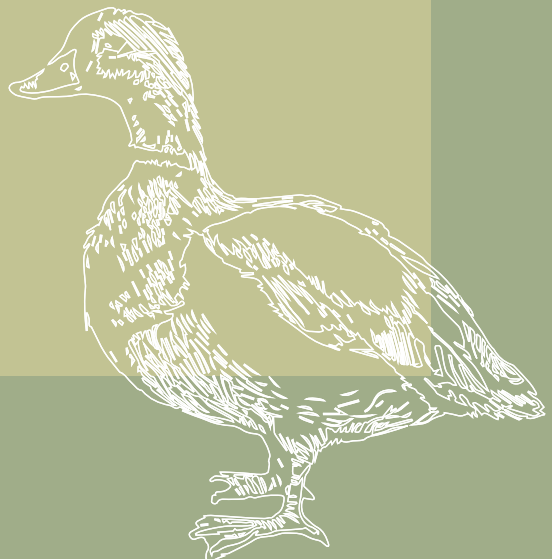


EUSEBIO
DÁVALOS
HURTADO

ALIMENTOS BÁSICOS E INVENTIVA CULINARIA DEL MEXICANO

MEXICAN PEOPLE'S BASIC FOOD AND CULINARY INVENTIVENESS



Edición bilingüe y comentada por:
María Isabel Ramos Abascal

ALIMENTOS BÁSICOS E INVENTIVA CULINARIA DEL MEXICANO

Eusebio Dávalos Hurtado

MEXICAN PEOPLE'S BASIC FOOD AND CULINARY INVENTIVENESS

By Eusebio Dávalos Hurtado

Edición bilingüe y comentada por:

María Isabel Ramos Abascal

Agradecimientos especiales a

la familia Dávalos Murillo
Samantha Cybula Lau
María de la Concepción Bertrand Valadez
D. Alberto Hernández Becerril

Specials grattitude

Dávalos Murillo family
Samantha Cybula Lau
María de la Concepción Bertrand Valadez
D. Alberto Hernández Becerril

EUSEBIO DÁVALOS HURTADO

Nace en la Ciudad de México en el año de 1909, donde realiza la mayor parte de sus estudios básicos y profesionales. Se inscribe en la recién inaugurada Escuela Nacional de Medicina Homeopática de donde se titula como médico cirujano en 1938; al mismo tiempo ingresa a estudiar la carrera de Antropólogo en el entonces Departamento de Antropología de la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas –ahora Escuela Nacional de Antropología e Historia (ENAH)–, de la cual fue el primer antropólogo graduado en abril de 1944.

Gracias al apoyo de diferentes instituciones obtiene una beca para estudiar en el Instituto de Etnología en París, de 1945 a 1946, en donde conoció e hizo amistad con Paul Rivet, etnólogo francés creador de la teoría oceánica del poblamiento americano.

De entre las muchas aportaciones que dio a la antropología mexicana destacan sus investigaciones en la zona trique (Oaxaca, 1941), en la Huasteca de Tantoyuca (Veracruz, 1947), así como en el Cañón de Juchipila (Zacatecas, 1948).

En 1946 ingresa a la ENAH como docente, profesión que nunca dejaría de ejercer, donde enseñaría y desarrollaría sus principales líneas de investigación que fueron la osteopatología y la dieta de los grupos humanos; años más tarde, escribe dentro de las labores como investigador la presente obra *Alimentos básicos e Inventiva Culinaria del Mexicano*, como parte de los textos de esta materia que siempre impartió.

A su regreso de Europa, ingresa a laborar en el Museo Nacional de Antropología en la antigua sede ubicada en la calle de Moneda núm. 13, del cual llegó a ocupar la dirección en 1952, año en el que participó en el descubrimiento de la cámara de Palenque. Tiempo después y como reconocimiento a su carrera profesional es nombrado director general del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH).

Como director de ese Instituto sobresale su compromiso con el patrimonio antropológico, arqueológico e histórico, como lo demuestra su gestión y supervisión de la creación de dos nuevos museos nacionales, el del Virreinato en el antiguo seminario jesuita en Tepotzotlán en 1964 y el de las Culturas (hoy de las Culturas del Mundo) en 1965.

Destaca dentro de su legado la integración del circuito turístico de los museos de Acolman, Tepexpan y Teotihuacán, y particularmente el desarrollo realizado en estas zonas arqueológicas en su reconstrucción e investigación y sustentabilidad.

Otro logro de su gran contribución a México fue la construcción de una nueva sede para el Museo Nacional de Antropología ubicado en el Bosque de Chapultepec, hoy considerado uno de los más importantes a nivel mundial. Aunado a estos también ayudó a la creación de diferentes museos de sitio, de carácter regional y comunitario a lo largo y ancho del país, como el de las Culturas Huastecas en Ciudad Madero y los regionales de los estados de Colima y Chihuahua.

Fallece en la Ciudad de México en 1968, siendo director general del INAH.

EUSEBIO DÁVALOS HURTADO

He was born in Mexico City in 1909, where he carried out most of his basic and professional studies. He enrolled in the recently inaugurated National School of Homeopathic Medicine from where he graduated as a surgeon in 1938; at the same time he entered to study the career of Anthropologist in the then Department of Anthropology of the National School of Biological Sciences –today´s National School of Anthropology and History (ENAH)–, of which he was the first graduate in april of 1944.

Thanks to the support of different institutions, he obtained a scholarship to study at the Institute of Ethnology in Paris, from 1945 to 1946, where he met and befriended Paul Rivet, a French ethnologist, creator of the oceanic theory of American settlement.

Among the many contributions he made to Mexican anthropology are, his research in the Trique zone (Oaxaca, 1941), in the Huasteca de Tantoyuca (Veracruz, 1947), as well as in the Juchipila Canyon (Zacatecas, 1948), stand out.

In 1946 he joined the ENAH as a teacher, a profession that he would never stop practicing. During that time, he would teach and develop his main lines of research, which were osteopathology and the diet of human groups. Years later, as a researcher, he wrote the present work: "Basic Foods and Culinary Inventiveness of the Mexican", as part of the texts on this subject that he always taught.

Upon his return from Europe, he began to work at the National Museum of Anthropology in the old headquarters located at Calle de Moneda 13.

In 1952, he became Director of this Institution, the same year in which he participated in the discovery of the chamber of Palenque. Later on, and in recognition of his professional career, he was appointed General Director of the National Institute of Anthropology and History (INAH).

His good management and supervision as director of this Institute, highlighting the creation of two new national museums: The Viceroyalty Museum or (Museo del Virreinato) in the old Jesuit seminary in Tepotzotlán in 1964 and the Museum of Cultures in 1965 (today, Museum of the Cultures of the World). Testifies his commitment to the anthropological, archaeological and historical heritage.

Among his legacy, the integration of the tourist circuit of the Acolman, Tepexpan and Teotihuacán museums stands out, and particularly the reconstruction, research and sustainability work carried out in these archaeological sites.

Another achievement of his great contribution to Mexico was the construction of a new headquarters for the National Museum of Anthropology nowadays located in the Chapultepec Forest in Mexico City, today considered one of the most important museums in the world. In addition to these, he also helped to create different regional and community site museums throughout the country, such as the Huasteca Cultures in Ciudad Madero and the regional museum of the states of Colima and Chihuahua.

He died in Mexico City in 1968 as Director General of INAH.

La titularidad de los derechos conexos derivados de la edición de la obra *Alimentos básicos e inventiva culinaria del mexicano / Mexican people's basic food and culinary inventiveness* le pertenece al editor de forma exclusiva. Queda prohibida la reproducción total o parcial, directa o indirecta por cualquier medio del contenido de la presente obra.

Traducción: María de la Concepción Bertrand Valadez

María Eréndira Dávalos Murillo; María Cecilia Dávalos Murillo; Maya Alejandra Dávalos Murillo; María Lorena Dávalos Murillo; Luz del Carmen Dávalos Murillo; María Josefina Dávalos Murillo

Diseño de portada: Blanche Toffel Quiñones
Diseño de interiores y composición: VLA

© 2022, Investigaciones y Estudios Superiores SC
Universidad Anáhuac México
Av. Universidad Anáhuac 46, Col. Lomas Anáhuac
Huixquilucan, Estado de México, C.P. 52786

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana
Registro núm. 3407
Impreso en México

Todos los derechos reservados. Prohibida su venta

CONTENIDO

CONTENT

PRESENTACIÓN 11

PRESENTATION 13

PRÓLOGO 15

PREFACE 18

COMENTARIOS 21

COMMENTS 25

PRESENTACIÓN

Mtro. José Angel Díaz Rebolledo
Director de la Facultad de Turismo y Gastronomía
UNIVERSIDAD ANÁHUAC MÉXICO

La *obra Alimentos básicos e inventiva culinaria del mexicano* del doctor Dávalos es un referente dentro de la investigación gastronómica. Conservar este texto para futuras generaciones es fundamental. En el documento se entenderán el origen de los aspectos culturales y gastronómicos de Mesoamérica que permiten comprender la construcción de la alimentación que hoy en día tenemos. Adicionalmente, el autor revalora para los mexicanos y el mundo los ingredientes básicos que como sociedad nos identifican: el maíz y frijol.

La inventiva culinaria de la que habla el doctor Dávalos sin duda marca una forma de reflexión distinta en comparación con la mayoría de las obras e investigaciones de esa época, pero también ilustra la complejidad y seriedad con la que los temas gastronómicos pueden y deben tratarse.

Como médico y antropólogo, el doctor Dávalos contaba con la capacidad científica para abordar los temas gastronómicos desde la academia, pero su desarrollo profesional le permitió conocer las variantes gastronómicas de nuestro país y así poder tener una visión más práctica de su origen y evolución.

Para la Facultad de Turismo y Gastronomía de la Universidad Anáhuac México es de suma importancia contar con documentos que reflejen un rigor científico en un área como la gastronomía, que en ocasiones se percibe como superficial o simplemente hedónica.

Por medio de *Alimentos básicos e inventiva culinaria del mexicano* los estudiantes podrán comprender la importancia de los diversos recursos alimenticios desde los ingredientes vegetales y animales (desde el punto de vista de la nutrición), hasta las técnicas para la cocina de la época y su propio consumo.

Adicionalmente, esta obra cuenta con el infinito amor de la familia Dávalos Murillo, que sabedora de su valía se ha empeñado en conservar y difundir este legado del doctor Dávalos para las futuras generaciones.

PRESENTATION

Mtro. José Angel Díaz Rebolledo
Director de la Facultad de Turismo y Gastronomía
UNIVERSIDAD ANÁHUAC MÉXICO

The publication "Staples and culinary inventiveness of Mexicans", of Dr. Dávalos is a real and needed reference in gastronomic research. Preserving this text for future generations is a fundamental endeavor. The document allows the understanding of cultural and gastronomic aspects of Mesoamerica and the development of the nourishment we have today.

Additionally, the author revalue, for Mexicans and the world, the basic ingredients that has distinguished us as a society: maize and beans.

Compared to the research works of that time, Dr. Dávalos' approach to the culinary inventiveness, sets without doubt, a different reflection on the issue, illustrating the complexity and serious commitment in which gastronomic themes deserve and should be dealt.

As a medical doctor and anthropologist, Dr. Dávalos had the scientific capacity to research the gastronomic themes from the academic perspective; however, his professional work allowed him to also know the country´s gastronomic differences, which provided him with a pragmatic vision on their origins and evolution.

For the School of Tourism and Gastronomy of Anáhuac Mexico University, it is of outmost importance to have documents that reflects scientific rigor in areas such as gastronomy, which on occasions seems to be treated superficially or simply hedonically.

Through "Staples and culinary inventiveness of Mexicans", students will be able to understand the importance of different culinary resources from animal and vegetables ingredients, (from a nourishment point of view), to the cuisine techniques and consumption behavior of that time.

Besides this, let me stress that the text counts with the infinite love of the Dávalos family, which knowing its value has committed itself to preserve and spread Dr. Dávalos legacy for future generations.

PRÓLOGO

Dr. Luis Alberto Vargas
Instituto de Investigaciones Antropológicas
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Durante los dos últimos tercios del siglo XX la Secretaría de Educación Pública de México tuvo un activo programa editorial con fines de divulgación dirigido hacia grandes conjuntos de la población. Incluyó los *Cuadernos de lectura popular* con un costo de $1.50. Dentro de la serie Peculiaridades mexicanas y con un tiraje de 10,000 ejemplares el Dr. Eusebio Dávalos Hurtado publicó en 1966 *Alimentos básicos e inventiva culinaria del mexicano*. El grabado de la portada es de Adolfo Quintero y las ilustraciones se atribuyen a Carlos Carreón, aunque algunas fueron tomadas de otras obras, como el llamado Códice Florentino, y en otras se percibe el estilo de una autoría diferente. Como dato curioso, la edición estuvo a cargo de Marco Antonio Millán y el bien conocido escritor José Revueltas.

El cuaderno tiene solamente 62 páginas, pero es una compacta obra notable por varias razones. Hasta antes de ella lo que se había escrito sobre la alimentación de los pueblos mesoamericanos se limitaba a glosar la monumental obra de fray Bernardino de Sahagún y otras en menor grado. El Dr. Dávalos tuvo el cuidado de revisar los escritos de otros cronistas de los tiempos novohispanos y ofrece un panorama más amplio, pero además interpretado con los conocimientos de su tiempo relativos a la alimentación humana. Por esta razón ofrece un inventario amplio de los muy variados alimentos vegetales y animales, tanto cultivados como silvestres, a los que tenían acceso dichos grupos indígenas. Hace referencia a las maneras

de obtener, preparar y consumir los alimentos y su lugar en la cosmovisión.

La segunda parte de la obra ofrece un bosquejo sobre algunos momentos de la historia de la alimentación en México con fundamento en la arqueología y fuentes históricas. Para ello creó un término que se ha generalizado, el de *inventiva culinaria*, es decir, la capacidad intelectual, recursos materiales y habilidades manuales que tienen los pueblos para hacer útil para su alimentación lo que otros no han aprovechado y que además otorga gusto, sabor, aroma, textura y variedad a una dieta sana.

En su momento la obra representó un enfoque fresco sobre el tema. Todavía se escuchaban los ecos de quienes años antes responsabilizaban a nuestro maíz y frijoles de la pobreza de los mexicanos del campo. Intelectuales mexicanos tan notables como Francisco Pimentel, Francisco Bulnes, Andrés Molina Enríquez y Manuel Gamio abogaron a favor de modificar la alimentación con base en el maíz, los frijoles, los chiles y otros alimentos para modificar la pobreza y la productividad de los indígenas y mestizos. Dávalos ponderó cuidadosamente estos alimentos y los colocó en el contexto de la variedad de la dieta mesoamericana, señalando cómo unos productos complementaban a otros y lograban un sano equilibrio, sin que hubiera necesidad de adoptar una dieta a base de carne, leche y huevo o complementada con soya.

Ahora plantearemos por qué el autor pudo escribir esta obra. Don Eusebio venía de una numerosa familia mexicana de Mixcoac, donde la comida era valorada. Desde pequeño aprendió a disfrutar de las preparaciones culinarias locales. Se graduó de médico homeópata y a lo largo de sus estudios constató la importancia de la dieta para el mantenimiento y promoción de la salud y de manera simultánea aprendió las bases químicas y fisiológicas para valorarla. Tiempo después fue el primer alumno en recibir el título de Antropólogo, con especialidad en Antropología Física en la Escuela Nacional de Antropología e Historia. Ahí tuvo notables maestros y compañeros, llegados de diversas partes del mundo, algunos huyendo de la Segunda Guerra Mundial o la guerra civil española. Gracias a estos contactos, se ampliaron sus intereses y gustos gastronómicos, pero además adquirió los conocimientos y herramientas de la Antropología para valorar de mejor manera el complejo proceso que va de la alimentación a la nutrición.

Sus intereses y conocimientos sobre la alimentación lo llevaron a integrar la materia de Dietética y nutrición en la Escuela Nacional de Antropología e Historia. Su interés fue tal que ni siendo Director General del Instituto Nacional de Antropología e Historia dejó de impartirla. Sus alumnos llegábamos a su elegante oficina, donde hacía poco rato se había ocupado de asuntos políticos y administrativos y veíamos cambiar su semblante ante la oportunidad de volver a uno

de sus temas favoritos. Su entusiasmo nos contagiaba. Nos invitó a saber más sobre la variedad y riqueza de los alimentos y preparaciones culinarias consumidas en Mesoamérica, su enriquecimiento con los llegados de varias regiones de Europa, los traídos por los esclavos africanos, los llegados en el Galeón de Acapulco a Manila y otros.

A través de esta clase don Eusebio influyó sobre sus alumnos, sobre todo los antropólogos físicos, quienes incluimos a la alimentación entre nuestros intereses y temas de estudio. Es interesante constatar que los estudios etnográficos hasta el último tercio del siglo XX se limitaban a señalar el consumo de determinados alimentos, sin entrar en detalle. La excepción fue el trabajo de Margaret Park Redfield sobre Tepoztlán publicado en 1929, donde hizo un estudio detallado de la alimentación en esa comunidad, pero lo notable es su inclusión de recetas de cocina, lo que tardó muchos años en volver a ocurrir. Por esta razón cuando Dávalos escribió esta obra era relativamente poco lo que sabíamos acerca de las preparaciones culinarias del pasado mesoamericano y las de los indígenas y mestizos marginados de nuestro tiempo. Afortunadamente su publicación despertó el interés de los académicos interesados en la alimentación de los mexicanos desde vertientes teóricas hasta las aplicadas y ha sido citada con frecuencia, a pesar de la dificultad para encontrarla, aun en bibliotecas especializadas. De esta manera hoy realmente se ha documentado la inventiva culinaria que percibió el autor y que ha trascendido mundialmente, gracias al reconocimiento de nuestras cocinas como patrimonio mundial de la humanidad, aunque aún quede mucho por conocer de dicha riqueza.

Finalmente hay que señalar que don Eusebio no se quedaba en las nubes de la teoría. Le encantaba comer bien y era un gusto estar presente cuando lo hacía y degustaba y comentaba los platillos y bebidas. Sus viajes por todo el país en función de sus responsabilidades le llevaron a ser un conocedor de nuestras cocinas.

Por esta razón la versión que tiene usted en sus manos es cordialmente bienvenida. No solamente será de utilidad en el mundo académico de la investigación y la docencia, sino además ayudará a reforzar la consciencia sobre la riqueza de las aportaciones mesoamericana a la alimentación mexicana actual, sino también a la de otros pueblos. En las últimas décadas han surgido varias licenciaturas en gastronomía y nutriología, cuyos alumnos muchas veces centran sus actividades, intereses y recomendaciones en las cocinas de otras partes del mundo. Esta obra contribuirá a que vuelvan sus ojos a su propia herencia y colaboren para enriquecerla, difundirla e incluirla en sus recomendaciones dietéticas.

PREFACE

Dr. Luis Alberto Vargas
Anthropological Research Institute
(Instituto de Investigaciones Antropológicas)
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
(The National Autonomous University of Mexico)

During the last two thirds of the 20th Century, the Mexican Ministry of Education (Secretaría de Educación Pública) had a very active outreach publishing program addressed to large population segments. This included the Popular Reading Booklets that were sold by $1.50 Mexican pesos and belonged to the Mexican Peculiarities Series with a print run of 10,000 issues. In 1966, Dr. Eusebio Dávalos Hurtado published Basic Foods And Mexican's Culinary Inventiveness. Cover print by Adolfo Quintero and images presumably by Carlos Carreón, although some of them were taken from other sources such as that one known as the Florentine Codex and others, however; resemble the style from a different author. As a little-known fact, editing was carried out by Marco Antonio Millán and the famous writer José Revueltas.

This booklet accounts for 62 pages only, however; this is a remarkable compact work for various reasons. Before it, what was written about Mesoamerican peoples' food habits was limited to comment Friar Bernardino de Sahagún great work as well as other not so important publications. Dr. Dávalos took the time to review various manuscripts by other Colonial Chroniclers thus offering a broader view which also integrates his knowledge with regard to human nutrition. For this reason, a broad stock of the highly varied vegetal and animal foodstuff - both cultivated and wild; stock to which such indigenous groups had access to. It also refers the way to obtain, prepare and consume such foodstuffs and their rank within the worldview.

In the second part of this booklet certain moments relevant to Mexican food habit´s history are outlined based on archeology and historical sources. For such purpose, culinary inventiveness term, which is more and more widespread, was created. In other words, it refers to the peoples' intellectual capacity, material resources and crafty skills to integrating into their feeding practices what other people disregard

besides giving flavor, taste, aroma, texture and variety to a healthy diet.

At that time, this work stood for a fresh approach to this regard. The echoes of those who blamed our maize and beans for the Mexican peasants' poverty could still be heard. Famous Mexican intellectuals such as Francisco Pimentel, Francisco Bulnes, Andrés Molina Enríquez and Manuel Gamio pleaded in favor of limiting maize, beans and chili peppers, as well as other foodstuff, to change racially mixed and indigenous people poverty and productivity. Dávalos carefully praised these foods by placing them within the Mesoamerican diet variety context and indicating how some of these products supplemented others to achieve a healthy balance with no need to adopt a meat, milk and egg-based diet or otherwise a soy-supplemented diet.

Now, the reasons why the author was able to write this work are brought up. Don Eusebio came from a big Mexican family, they lived in Mixcoac, a place where foodstuff was appreciated. He learned to enjoy local culinary preparations since he was a child. He then graduated as homeopath doctor and along his studies he confirmed the importance of the diet to maintain the body in a good condition and promote health. Simultaneously, he acquired chemical and physiological knowledge aimed to preserve health. Long after, he became the first student graduated as Anthropologist and specialized in Physical Anthropology at the National School of Anthropology and History (Escuela Nacional de Antropología e Historia). He had notable professors and classmates who came from different parts of the world, some of them were running away from World War II and the Civil War in Spain. Thanks to these contacts, his gastronomic taste and interests broadened but he also acquired Anthropological knowledge and tools to assess, in a better way, the feeding – nourishing complex process.

His interests and knowledge on nourishing led to integrate the Diet and Nutrition subject at the Escuela Nacional de Antropología e Historia (National School of Anthropology and History). He was so keen on this that he carried on imparting the class despite he became Director General of the Instituto Nacional de Antropología e Historia (National Institute of Anthropology and History). We, his pupils, walked in to his fancy office where he addressed political and administration matters and saw his facial expression change before the opportunity to revisit one of his favorite topics. We were spurred on his enthusiasm. We were invited to get to know more about the variety and richness of the food and culinary preparations eaten in Mesoamerica, the way in which these were enriched by European foodstuff as well as those brought to the continent by African slaves, the Acapulco – Manila Galleon and others.

Through this class, Don Eusebio influenced his pupils, mostly the physical anthropologists, who included nourishing among our study subjects and interests. It is interesting to confirm that ethnographical studies carried out up to the last third of the 20th Century were only limited to superficially describe consumption of certain foodstuffs. One exception was Margaret Park Redfield's work on Tepoztlán issued in 1929, where a detailed study on the nourishing habits of this community was carried out. Here, the remarkable fact was the inclusion of cooking recipes, which took long to occur later on. For this reason, when this work was written by Dávalos, we had little idea about the culinary preparations in ancient Mesoamerica, and the outcast indigenous and racially mixed people in our time. Fortunately, publication of this work raised awareness among those professors interested in the Mexican nourishing habits from theoretical aspects up to those already in place. This has been frequently quoted despite the difficulty to find it even in specialized libraries. In this way, the Culinary Resourcefulness perceived by the author has been truly documented and that has transcended worldwide thanks to the recognition of our kitchens as a World Human Heritage although there is still a long way to go to deepen into such richness.

Lastly, it is important to say that Don Eusebio was not pleased to rely on theory, he did enjoy a good meal and was pleased to taste and comment dishes and beverages. Because of his job, his trips all around the country led to a deep knowledge of our culinary legacy.

Therefore, this version you are holding in your hands is welcome. This publication not only will be useful as academic material but will help to raise awareness on the richness the Mesoamerican contribution has brought to the current Mexican nourishing and other peoples as well. Over the last decades, many gastronomy and nutriology degree courses have emerged and, most of the time, the students of such careers focus their activities interests and recommendations in the kitchens from all over the globe. This work will contribute to attract these students and bring them back to their own heritage for revisiting, enriching, spreading and including it in their diet recommendations.

COMENTARIOS

Dra. María Isabel Ramos Abascal
Facultad de Turismo y Gastronomía
UNIVERSIDAD ANÁHUAC MÉXICO

Los libros son a veces como en este caso pasadizos, que nos permiten viajar en el tiempo, dialogar con semejantes de otras épocas y nos permiten ver a través de sus ojos. Es el caso de *Alimentos básicos e iInventiva culinaria del mexicano,* que no solo nos transporta al pasado, sino que además nos permite revisar los hechos de la comensalidad de esta región, antes de que México existiera, un análisis con ojos eruditos, los ojos de Eusebio Dávalos Hurtado.

El autor abordó hace 52 años el tema de la alimentación mesoamericana y como en una ceremonia de fuego nuevo, se presenta de nuevo el mismo texto, para dialogar con una generación distinta a la suya, a través de su docta interpretación de los hechos de uno de los elementos que nos da identidad como pueblo, nuestra gastronomía, un documento valioso como referencia para investigadores, divulgadores, conversadores e incluso degustadores interesados en las gastronomías de México.

El patrimonio que nos hereda a través de sus letras en esta materia no solo es valioso por el rigor protocolario con el que se ha aproximado a ella gracias a su formación como hombre de ciencia en medicina por el Instituto Politécnico Nacional, sino también como antropólogo físico, pues él fue el primer graduado en esta disciplina en 1944 para más tarde obtener el grado de Maestría en Ciencias Antropológicas en la Universidad Nacional Autónoma de México y aprovechando estos dos legados se adosa de forma valiente a develar el qué, el cómo, el con qué y el para qué de la culinaria de los mexicanos que nos antecedieron.

Hoy es necesario promover este reencuentro, porque ante la falta de investigación gastronómica sería y frente a la abundancia de fantasías golosas, se ha deformado a un grado casi irreconocible el origen primigenio de nuestras cocinas nacionales, historias ficticias en torno a seres míticos nos repiten tantas veces leyendas culinarias que empezamos a creer, por ejemplo, que el mole es producto de un agraciado tropezón de una monja en un convento y no la evolución clara de las salsas que fueron asimilando a lo largo de los siglos ingredientes de allende que revelan la identidad del mexicano actual.

Por eso se aprecia el tratamiento objetivo de Dávalos Hurtado porque la ciencia es valiente y habla con la verdad, aunque la verdad pueda sorprendernos, las fuentes de las que se ha servido el autor no son muchas pero sí bien elegidas y su interpretación como médico y antropólogo aportaron conocimientos vigentes en aquel entonces, ahora y en el futuro, pues la verdad prevalece; sin duda un hombre preparado y visionario, cuyo legado demuestra que la investigación formal es el único cimiento valido para la construcción de conocimiento.

El libro se publica en 1966 poco después del final de la Segunda Guerra Mundial. Los avances tecnológicos logrados durante el conflicto bélico y el ambiente de paz dan lugar al turismo comercial y masivo; los viajes en avión a destinos distantes logran que las personas se percatan que los unos no comen como los otros, que los ingredientes, formas y modos de comer son también algo que nos distingue de los demás. Realidad que intriga a los viajeros y expone su curiosidad por la mesa ajena. El turismo y la antropología parecen ser disciplinas nacidas en un parto gemelar, pues cuando los viajes dejaron de ser exclusivos para los aventureros, la humanidad tomó conciencia de sus diferencias en el comer.

Ese mismo año muere Josefina Velázquez de León, prolífica promotora de las cocinas de México. Publicó recetarios de muchas regiones de México, siempre agradeciendo a las mujeres que gustosas compartían sus mejores recetas, para nutrir los libros de cocina en donde se podía observar una franca preferencia por los platos de estilo europeo, con discretas alusiones a preparaciones propias de los pueblos originarios, como si el pan valiera más que la tortilla en cuestión de prestigio. Para contrarrestar esta visión que prevalecía en México, el Dr. Dávalos Hurtado es muy claro y expone de manera repetitiva la valía de la dieta mesoamericana; apoyado en sus estudios de medicina es uno de los primeros autores en comprender y explicar la eficiencia de la combinación del maíz y el frijol, detallando los aportes de los quelites y citando las fuentes de proteína. El consumo de grasas en la dieta mesoamericana, que es poco estudiado, se documenta mencionando el uso de aceite de las semillas de chia y de cacao, así como el aprovechamiento de la enjundia de algunas aves.

El texto se publica en vísperas de un evento importante que ubica a México bajo los reflectores internacionales por ser anfitrión de los Juegos Olímpicos de 1968 y es posible que el Dr. Dávalos estuviera dando respuesta a algunas publicaciones en *journals* de medicina en donde se advertía del peligro que corrían los atletas

y los más de 200,000 turistas que visitarían México si ingerían comida local, como el artículo publicado por el Dr. Kean en 1963: “La diarrea en los visitantes a México”, ideas que fortalecían lo que los turistas llamaron “La venganza de Moctezuma”.

En 1966 México estaba de moda, películas como *La noche de la iguana* (1964), protagonizada por Ava Gardner y Richard Burton, filmada en Puerto Vallarta y *Fun in Acapulco* con Elvis Presley (1963), funcionaron como promotoras de turismo para el amplio mercado norteamericano que visitaba el país. Los turistas llegaban en grupos y comía menús preparados exprofeso para ellos: pasta, pastel de carne, arroz, pollo y bebidas embotelladas era la dieta de nuestros visitantes, que se perdían de probar nuestras tortillas, salsas, guisos, tamales, atoles y tantas otras preparaciones, temerosos tal vez de aquella venganza mítica, que hoy sabemos que amén de las condiciones higiénicas, los malestares estomacales se ocasionan por el cambio de alimentación. *Alimentos básicos e inventiva culinaria del mexicano* se convirtió entonces en un manifiesto de defensa de la comida tradicional, de la mesa mexicana y de la identidad nacional, apoyando los argumentos en criterios bromatológicos y médicos, sin emociones inútiles, sino razones irrefutables, demostrando consumos proteicos suficientes, presentando fuentes de vitamina C, tan necesaria para subsistir en los largos viajes de antaño de viajeros amenazados siempre por el temido escorbuto.

El autor además de objetivo es honesto y claro, pues el primer tema que aborda, sin mayor preámbulo, es la antropofagia y con ello anuncia estar dispuesto al análisis de aspectos incluso sensibles de manera valiente, pero en un momento histórico en donde solo la verdad tiene el poder de desmitificar leyendas de desprestigio. A partir de esta publicación surgen otras escasas y esporádicas, pero ya con una línea a seguir, la que el Dr. Dávalos ha impuesto y es que antes no se encuentra algún otro artículo de divulgación en donde la ciencia se asome a un tema tan cotidiano como puede ser una tortilla.

Resalta la inclusión de temas relacionados como la hospitalidad y los convites que bajo la protección de Omacatl se brindan, porque el disfrute hedónico de los alimentos va más allá de la mera subsistencia. Los guisos compartidos entretejen la red social de quienes se acompañan a comer, lo que los cronistas designan como pan y vino, el autor tiene cuidado de aclarar que el pan que sus ojos ven son tamales o masas de maíz, y a lo que de manera genérica se le llama vino –ya desde aquel entonces–, es el pulque, además explica quién y cuánto pulque podían beber.

Este documento es una piedra angular por sus aportaciones, hace un acertado catálogo de los recursos alimenticios e inicia por los vegetales, la volatería, animales terrestres de crianza o caza, así como los que se obtiene de los cuerpos de agua, peces, anfibios y otros. Dávalos Hurtado hace especial mención de los insectos comestibles, nos presenta y explica las distintas formas de proveeduría, haciendo hincapié en la importancia de la entomófagia y en particular de la vermifagia para la nutrición humana, con referencia específica en los gusanos acuátiles,

abundantes en un paisaje pleno de lagos que hoy nos cuesta trabajo imaginar en el altiplano, pero que era el paisaje de donde se surten de ingredientes; los cambios en el paisaje también se dejan ver en las mesas.

Defiende la eficiencia de la dieta y critica que se le juzgue con desventaja por no cumplir con los estándares europeos; ánima a la evaluación de la comensalidad antigua con una perspectiva etnológica, como él mismo lo explica delatando con este término su estancia en Francia. La cocina entendida como proceso biocultural es el resultado de los ingredientes disponibles transformados por el talento de los intérpretes culinarios, las diversas formas de evolucionar cada ingrediente dan resultados muy disímbolos en sabor, pero también en la función nutricia.

Aquí también se revisa la complejidad de las distintas técnicas para cocinar los ingredientes de muchas y diversas maneras y nos deja ver el protagonismo del maíz en sus distintas dimensiones, desde su concepción mítica hasta el entendimiento bromatológico. El autor explica el maíz para el hombre de hace milenios, de hace siglos o de hace diez lustros, que fue cuando presentó su obra, y también intuye el maíz de hoy a cincuenta años de distancia cuando también es una eficiente biomasa capaz de convertirse casi en cualquier cosa, es incluso combustible; ingrediente presente en mesas del mundo entero.

Uno de los temas que aborda el libro y que a simple vista pareciera contradictorio pues lo que se intuye como motivo de texto es el alimento, se trata del ayuno, cuándo y por qué motivos nuestros antepasados recurrían a él; habla de los castigos por quebrantarlo, también nos habla del ayuno por parte de los padres del guerrero ausente y de los festines a su regreso. Hoy, medio siglo más tarde sabemos que el ayuno practicado por varias culturas, incas, israelitas, musulmanes, entre otros, tiene beneficios para la salud. El autor deja abierta en ese tema una línea de investigación.

La mención de deidades, ritos y mitos en tormo a la alimentación son muestra de la aproximación integral y formación humanista del autor, se trata de comprender no solo qué se come, sino por qué se come; la nutrida cosmovisión mesoamericana otorga abundancia de referencias, mencionándose aquí las que se relacionan de manera funcional con los alimentos.

Porque la gastronomía también es forma, explica las reglas en el comer, sobriedad, prudencia, limpieza y muchas otras que evidencian el nivel de refinamiento que se observaba; comenta las técnicas para cocinar y también para hacerse de los alimentos; ilustraciones oportunas aparecen para lograr una mejor comprensión por parte del lector.

Sin duda este es un texto inquietante, pues en él se mencionan ideas, formas, objetos e ingredientes que nos llaman a la búsqueda, es así como a medio siglo de distancia un hombre que también dedicó su vida a la educación nos sigue enseñando e incitando a continuar el trabajo de investigación formal en el ámbito de la gastronomía, y nos invita a través de las líneas a trascender, al igual que él lo ha hecho, en el conocimiento de uno de los pilares de identidad, de uno de sus grandes amores: México.

COMMENTS

Dra. María Isabel Ramos Abascal
Tourism and Gastronomy Faculty
UNIVERSIDAD ANÁHUAC MÉXICO

Books sometimes are, as in this very case, like passageways letting us travel in time, have conversations with people from the past allowing us to see through their eyes. This is the case of Basic Foods And Mexican's Culinary Inventiveness which not only transport us to the past but also let us review the facts of shared mealtimes in this region before Mexico even existed, an analysis through erudite eyes; the eyes of Eusebio Dávalos Hurtado.

52 years ago, the author took up the topic Nourishing in Mesoamerica and, as in a 'New Fire' ceremony, the same text is introduced again today to dialogue with a generation different to his, through his authoritative word and interpretation of the facts from one of the elements giving us identity as a community – Our Gastronomy, a valuable document used as reference point for researchers, communicators, conversationalists and even tasters interested in Mexican cuisines.

The patrimony inherited from his literature in this matter is valuable not only because of the protocol severity with which he has approached it thanks to his formation as science man (medicine) at the Instituto Politécnico Nacional (National Polytechnic Institute) and also as physical anthropologist for he was the first person to attain certification in this discipline back in 1944. He further obtained a Master's Degree in Anthropological Sciences at the Universidad Nacional Autónoma de México (National Autonomous University of Mexico) and with these two legacies he joins firmly and bravely to unveil the what, how, by means of, and the what for, of the Mexican culinary of our ancestors.

Nowadays it is necessary to promote such reunion because in the almost absence of serious gastronomical research and fantasy- filled confectionery, the primal origin of our national cuisine has been distorted to an unrecognizable level, fictional stories about mythical beings keep on telling culinary legends that we have commenced to believe. For example, one of these stories tells that Mole was created one day after a graceful accident of a nun at the convent and not as a result of the evolution of sauces that were evolved over the centuries, ingredients from beyond revealing the current Mexican identity.

The objective approach by Dávalos Hurtado is highly appreciated for science is brave and speaks the truth, and despite the truth may be surprising, the sources used by the author have been well chosen and the interpretation given by this doctor and anthropologist contributed with the knowledge ruling at that time, at present and in the future because the truth prevails. Undoubtedly, a well- educated and visionary man whose legacy shows that formal research is the only robust foundation to building knowledge.

The book was issued in 1966 shortly after the end of World War II. The technological breakthrough achieved during the armed conflict as well as a peaceful environment gave raise to commercial and massive tourism, and air travel to remote destinations made people realize that foodstuff, ingredients manners and eating habits vary from one place to another all over the world and this is what sets us apart. This is also an intriguing reality for travelers and visitors who are curious about trying new flavors. Tourism and anthropology seem to have been born as twin disciplines because when trips stopped being exclusive for adventurers, mankind became aware of the existing eating differences.

Josefina Velázquez de León keen promoter of Mexican Cuisine, died that very same year. Cookbooks from different Mexican regions were published by her always thanking women who gladly shared their best recipes to fill cookbooks in which a clear preference for European style cuisine was seen. Also, she discretely mentioned preparations by indigenous peoples as if bread were more reputable than tortilla with the purpose to counteract this appreciation so widespread in Mexico. Dávalos Hurtado clearly and iteratively describes the Mesoamerican diet as of great worth. Supported on his medicine studies, he is one of the first authors to understand and explain the efficiency of combining corn and beans by detailing the 'quelite' (green vegetables) contribution as well as protein sources. Little is known about fat consumption in the Mesoamerican diet, however; it is documented through the use of Chia- seed oils and cocoa as well as utilization of certain bird's strength.

The text was published on the eve of a very important event that placed Mexico in the international spotlight as host of the 1968 Olympic

Games and very likely Dr. Dávalos was addressing some publications in various medicine journals which warned athletes and over 200,000 tourists visiting Mexico about the danger of eating local food such as the issue published by Dr. Kean in 1963 "Diarrhea in Mexico's Visitors" which strengthened the idea of what tourists used to call "Montezuma's Revenge".

Back in 1966, Mexico was in vogue, films such as The Night of the Iguana (1964), starred in by Ava Gardner and Richard Burton filmed in Puerto Vallarta; and Fun in Acapulco, starred in by Elvis Presley (1963), were great tourism promoters for the broad American market visiting the country. Tourists flocked the country and ate varied menus prepared especially for them - Pasta, meatloaf, rice, chicken and bottled beverages. That was our visitor's diet who were missing the pleasure to try our tortillas, sauces, casseroles, stews, tamales, corn flour drinks and many other delicious dishes; maybe because they were frightened of that mythical revenge although nowadays we know that stomach upset is caused by a change in diet. Basic Foods And Mexican's Culinary Inventiveness thus became a defense manifest on behalf of traditional Mexican foodstuff and national identity by supporting such arguments on bromatology and medical criteria, without useless emotions; giving indisputable reasons by providing sufficient protein intake data and 'C' Vitamin sources essential to survive during the days of yore in the long journeys when scurvy threatened travelers.

Besides being objective, the author is clear and honest for the first topic he addresses without further ado is anthropophagy and he also announces to be willing to bravely analyze sensitive aspects within a historical moment in which the truth is the only powerful means to demystify such discrediting legends. As of this publication, others came along sporadically, however; such publications already integrated a line to be taken, the line imposed by Dr. Dávalos. Before such events, no other popular articles in which science peeks out such a quotidian topic as the tortilla have been found.

The inclusion of topics such as hospitality and feasts stand out and, under Omacatl's protection; are given for food's hedonic enjoyment goes beyond mere survival, shared feasts interweave social networks for those who enjoy what chroniclers call bread and wine. The author carefully clarifies that the bread he sees is tamales or maize doughs and in general terms the 'pulque' wrongly called as wine – ever since, giving also a broad explanation about who and how much Pulque was allowed to drink.

This document is considered a cornerstone because of its contribution. It compiles a rightful catalogue of foodstuff resources starting with vegetables, poultry, farm or game animals as well as fish, amphibians and others. A special mention about edible insects is made by Dávalos Hurtado both presenting and explaining different forms of supply thus emphasizing entomophagy especially worm consumption for human

nutrition. He specifically refers to aquatic worms abundant amidst a landscape full of lakes, difficult to imagine in a high plateau, but this was the main ingredient source although changes in landscape can be seen on the tables too.

Diet efficiency is upheld by the author by criticizing the fact it is considered to be in disadvantage for not meeting European standards. He encourages the assessment of shared meal times in the past through an ethnological perspective, as he describes it, during his visit to France. As bio-cultural process, the cuisine, is the result of all available ingredients transformed by the talent of culinary interpreters, the way in which each ingredient is evolved provides dissimilar results in flavor but also in nutrition function.

Here, the complexity of different cooking techniques is addressed by letting us see the importance maize has in different contexts – From its mythical conception to its bromatological understanding. Maize is explained by the author for the men of thousand years ago, centuries ago or fifty years ago, time when the author presented his work and he also guesses maize fifty years from now for nowadays this represents an effective biomass capable of turning into a number of things, even fuel. Maize presence can be seen in most of the world's tables.

One of the topics addressed in the book, and most likely a contradictory one as foodstuff stands for the main reason in the text, is fasting – When and for what reasons our ancestors decided to fast. It also refers to punishment imposed for breaking it as well as fasting by the absent warrior's parents and the feasts on his return. Today, fifty years later, we are well aware that fasting practiced by different cultures such as the Incas, Israeli, and Muslims, among others; is beneficial to health. Here, an investigation line is left open by the author.

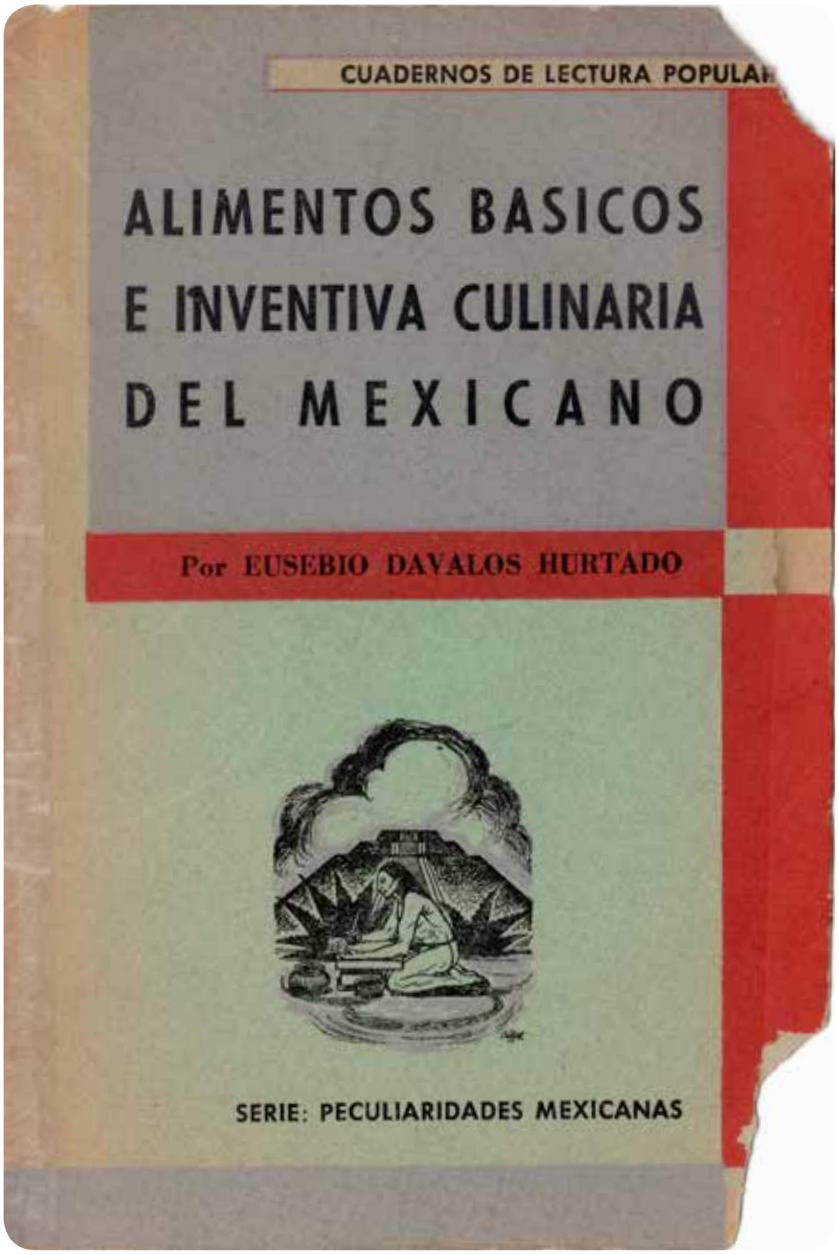
Deities, rites and myths around nutrition are a clear example of the author's integral approach and humanistic education. The objective is not only to understand what we eat by why we eat it. The vast Mesoamerican cultural outlook provides abundant references which are functionally related to foodstuff.

Gastronomy also has to do with manners and therefore he explains the rules about eating such as moderation, prudence, cleanliness and many others evidencing a level of sophistication at that time. Also, cooking techniques and foodstuff acquisition are mentioned accompanied by pertinent images to illustrate a better understanding for the reader.

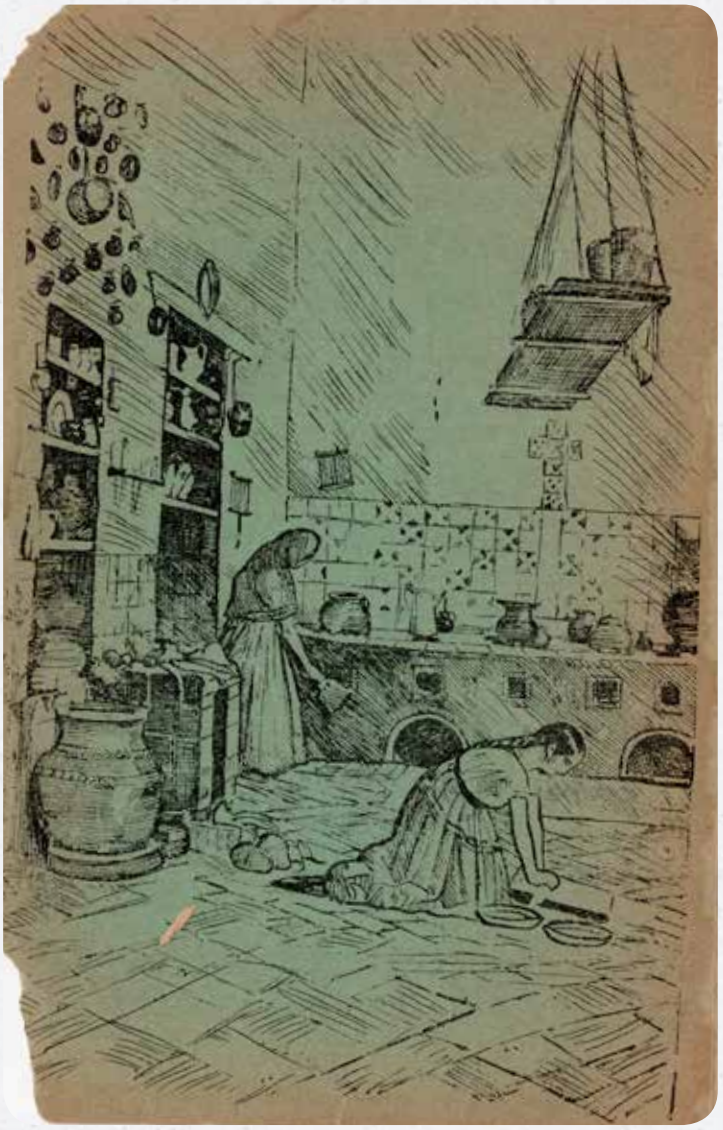
It is certainly an unsettling text for ideas, shapes, objects and ingredients encouraging search are mentioned; this is how half a century later a man who also dedicated his life to education keeps teaching and encouraging us to continue with a formal research work within the gastronomy scope and is inviting us through these lines to transcend the same way he did into one of the identity pillars of one of his greatest loves: Mexico.

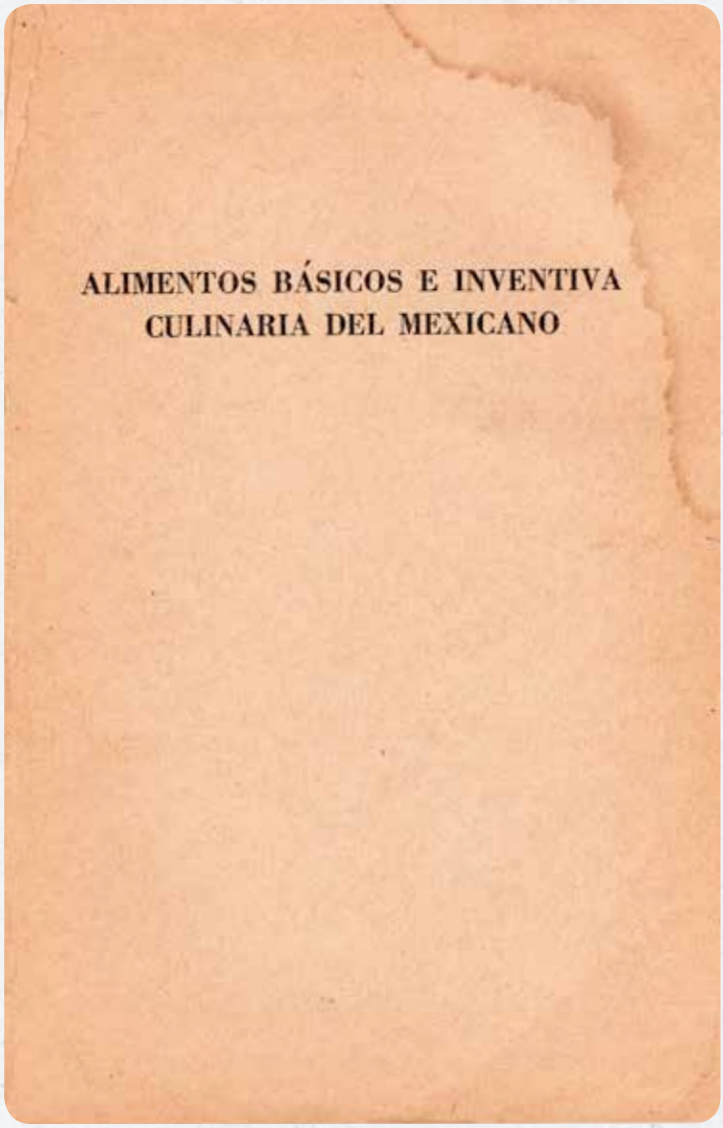
MEXICAN PEOPLE'S BASIC FOOD AND CULINARY INVENTIVENESS

By Eusebio Dávalos Hurtado

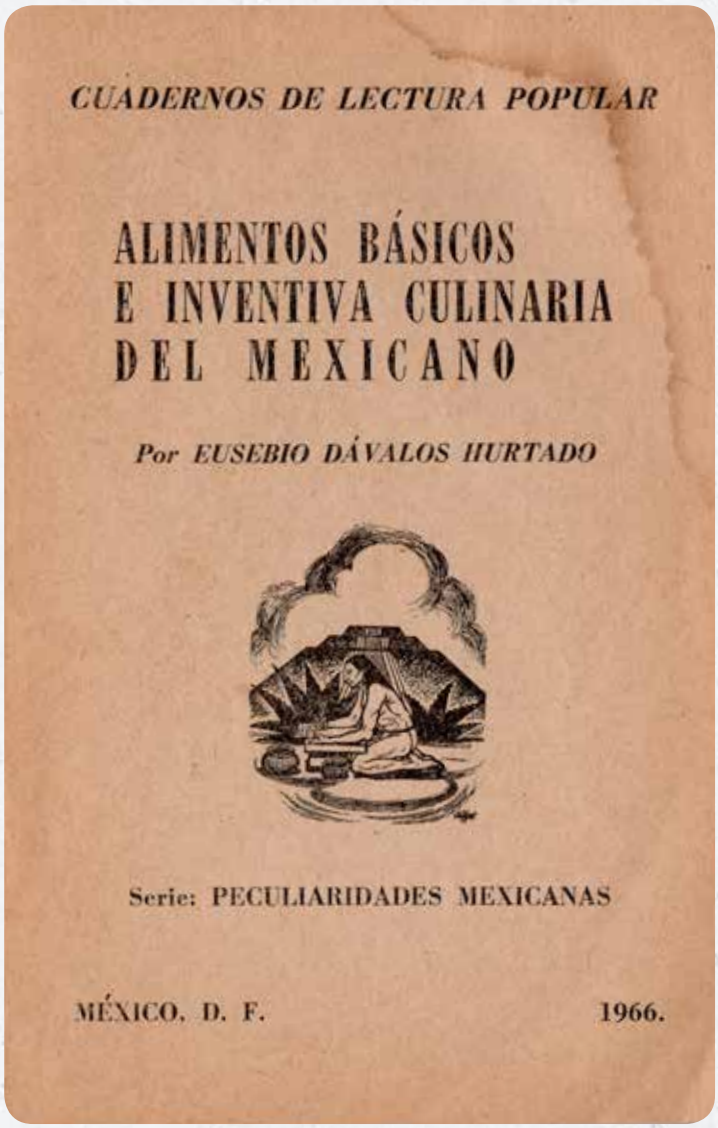


SERIES: MEXICAN PECULIARITIES





BASIC FOODS AND MEXICAN'S CULINARY INVENTIVENESS



POPULAR READING NOTEBOOKS

BASIC FOODS AND MEXICAN'S CULINARY INVENTIVENESS

By Eusebio Dávalos Hurtado

Series: MEXICAN PECULIARITIES

Mexico, D. F. 1966.

©Secretaría de Educación Pública
Subsecretaría de Asuntos Culturales
Mexico, 1966

© Secretaría de Educación Pública
Subsecretaría de Asuntos Culturales
México, 1966

1. LA ALIMENTACIÓN ENTRE LOS MEXICAS

De la alimentación de los pueblos que ocuparon el Altiplano o Valle de México después de la caída de Tula, se han ocupado muchos investigadores(1) y un gran número de los antiguos cronistas nos proporcionan materiales informativos muy interesantes al respecto, aunque un tanto aislados e imprecisos.(2)

Los autores modernos al presentar sus datos juzgan, desgraciadamente, con criterio occidental, valorando la riqueza alimentaria de un pueblo por el consumo que el mismo realiza de ciertos productos tales como leche, huevos, carne, etc.(3) Si el consumo de ellos es bajo, lo catalogan de inmediato como subalimentado y

(1) Urbina, M. 1904 y 1906; Alcocer, G., 1905.
(2) Sahagún, B. de, 1938; Hernández, F., 1946; Alvarado Tezozómoc, F., 1949.
(3) Llamas, R., 1935, T. VI; Ramos Espinosa, A., 1939.

1. DIET AMONG THE MEXICAS

The food intake of the indigenous people who inhabited Mexico´s High Plateau or what is called the Valle de Mexico´s –Mexico´s Valley– after the fall of Tula, has been a topic of interest for numerous researchers (Urbina, M., 1904 & 1906; Alcocer, G., 1905); although slightly scattered and inaccurate, a good number of historic chronicles offer us with interesting and revealing material on the subject (Sahagún, B. de, 1938; Hernández, F., 1946; Alvarado Tezozómoc, F., 1949).

Unfortunately, when submitting their data on the matter, modern authors take a Western biased approach, because they wrongly confront the alimentary richness of those people with their own dietary intake: milk, eggs and beef, among others (Llamas, R., 1935; Ramos Espinosa, A., 1939). That is, given their low level of consumption of those products, the authors immediately categorized them as undernourished; at the same time, they arrived to a series of erroneous conclusions about their social behavior resulting from that alleged deficiency.

Accordingly, the Mexicas´ case is a classic example of this point of view. Depicted as an agricultural undernourished society, lacking of domestic animals –vast suppliers of meat and dairy products–, and hence with a low intake of protides (proteins), some researches were led to impute their anthropophagy to that phenomena (Alamán, L., 1884).

Such an assertion is totally refutable once a much deeper analysis is made on those people´s customs and alimentary habits. Most of the chroniclers reveal precise data to correctly interpret the so called cannibalism.

For instance, when describing the aftermath of the sacrifices offered to Huitzilopochtli on the date of his feast, Pomar (Pomar-Zurita, 1947) explicitly explains how the possessors of the sacrificed bodies would cut up them in small pieces –half an ounce–, which were then cooked in large cauldrons, to be sent afterwards, across the city and around all nearby towns, as a present to the chieftains, lords, principals, stewards, merchants and all other rich men they wanted to please. It should be noted that the warriors were allowed to keep only the bones of those

deducen de su pretendida subalimentación una serie de explicaciones en su conducta.

El caso de los pueblos mexica es clásico al respecto. Catalogado como pueblo agricultor, sin animales domésticos del tipo de los grandes suministradores de carne y leche, se le ha considerado como pueblo subalimentado y por la pretendida carencia de prótidos en su dieta se ha pensado que cayó en la antropofagia. (4)

Tal aserción es perfectamente refutable si se profundiza un poco en los hábitos alimentarios y en las costumbres de este pueblo.

La mayoría de los cronistas proporcionan datos lo suficientemente precisos para poder interpretar correctamente dicho canibalismo. Así por ejemplo, Pomar (5) es perfectamente explícito al respecto cuando dice: "Y por esta propia orden sacrificaban al ídolo Huitzilopuchtli cuando llegaba el día de su fiesta; y los cuerpos, después que los llevaban sus dueños, los hacían pedazos, y cocidos en grandes ollas, los enviaban por toda la ciudad y por todos los pueblos comarca-

(4) Alamán, L., 1844, T. I, p. 145.
(5) Pomar-Zurita, 1941, p. 17.

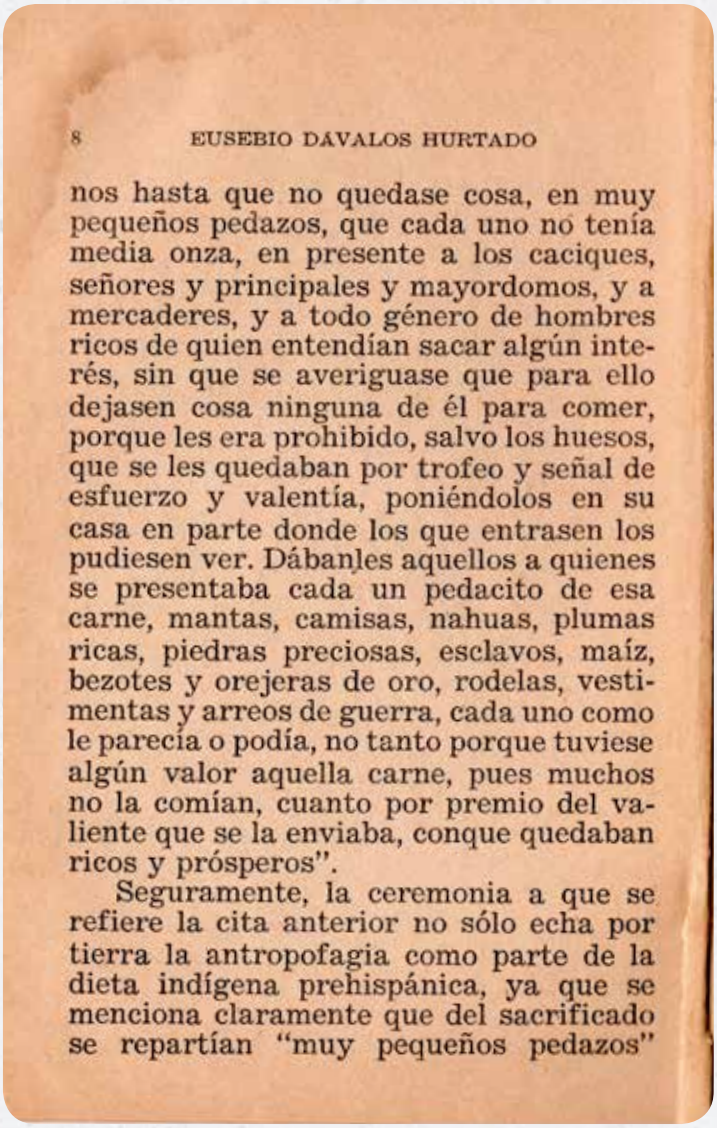
VICTALBANO

VICTALBANO

sacrificed as a symbol and trophy for their bravery, to be displayed in their dwellings where they could be appreciated by visitors.

However, according to their liking or possibilities, together with the small pieces of human flesh, they would also dispatch other high valued gifts, such as cloaks, shirts and nahuas (skirts), rich feathers, gemstones, slaves, corn, “bezotes” (pendant labial rings) and gold earrings, as well as “rodelas” (round and small battle shields). To Pomar this leads to conclude that the intent in delivering such small pieces of flesh was not actually for personal consumption –in fact, many of them did not eat them–, but solely as a price denoting the sender´ courage, sign that could make the recipients prosperous and rich.

Pomar´s above comments on the ceremony surely overthrow the argument of anthropophagy as part of the Prehispanic Indigenous People´s diet, for it is clear that the small pieces of flesh being shared were obviously insufficient to be considered as part of their food intake; particularly if we bear in mind that many of those getting the gifts did not consume them. Furthermore,



8 EUSEBIO DAVALOS HURTADO

nos hasta que no quedase cosa, en muy pequeños pedazos, que cada uno no tenía media onza, en presente a los caciques, señores y principales y mayordomos, y a mercaderes, y a todo género de hombres ricos de quien entendían sacar algún interés, sin que se averiguase que para ello dejasen cosa ninguna de él para comer, porque les era prohibido, salvo los huesos, que se les quedaban por trofeo y señal de esfuerzo y valentía, poniéndolos en su casa en parte donde los que entrasen los pudiesen ver. Dábanles aquellos a quienes se presentaba cada un pedacito de esa carne, mantas, camisas, nahuas, plumas ricas, piedras preciosas, esclavos, maíz, bezotes y orejeras de oro, rodelas, vestimentas y arreos de guerra, cada uno como le parecía o podía, no tanto porque tuviese algún valor aquella carne, pues muchos no la comían, cuanto por premio del valiente que se la enviaba, conque quedaban ricos y prósperos".

Seguramente, la ceremonia a que se refiere la cita anterior no sólo echa por tierra la antropofagia como parte de la dieta indígena prehispánica, ya que se menciona claramente que del sacrificado se repartían "muy pequeños pedazos"

insuficientes, desde luego, para considerarlos como parte de su alimentación, más aun cuando adelante se indica que "muchos no la comían", refiriéndose a la carne repartida, sino que además permite fijar la importancia ritual de la carne del sacrificado, puesto que por con un pedacito de ella se obsequiaban una serie de objetos de gran estimación en su cultura como eran las "plumas ricas", las "piedras preciosas", los arreos de guerra, etc.

No pretendemos analizar el simbolismo de la antropofagia, sino simplemente aclarar que cuando comían carne humana lo hacían por razones de otra índole que la necesidad de completar su ración de prótidos.

Veamos cuáles eran los componentes de su dieta para poder juzgar hasta qué punto era ésta suficiente.

Inicialmente es conveniente recordar que los mexica, pueblo agricultor, tenían una alimentación de tipo mixto que incluía productos agrícolas en gran cantidad, con maíz como alimento fundamental y con productos obtenidos del reino animal.

the historian´s remarks allows us to establish the ritual importance of the victims´ flesh, because as said before, in tandem with this gift, the recipients also received as bequest an ample array of highly esteemed objects for their cultural ethos, as those mentioned in the paragraph above –gemstones, rich feathers and war harnesses, inter alia–.

Far from being our intent to analyze the symbolism of anthropophagy, our aim is solely to clarify that the reasons behind those people eating human flesh were not related to their need to add to their protides ingestion.

In order to assess how sufficient was their nutritional regime, let´s now proceed to examine the Mexicas´ diet components. To this end, we most recall that they were an agricultural Pueblo, who followed a mixed alimentary pattern, which included a large proportion of farming crops, with maize being the fundamental foodstuff, supplemented by animal products.

In this regard, an almost endless list of both vegetable and animals goods could be put forward to the reader; yet, to avoid a tedious listing, we will only highlight those

which today are still part of the Mexicans´ table.

Indeed, maize prominently stands out in the stock frequently featured among an enormous variety of culinary recipes. For instance, though it was especially used in preparing tortillas, the threshed or grinded tender cobs of maize were also an ingredient in different soups or else, once reaped corn was basic in cooking other numerous dishes. When referring to tortillas, Sahagún (Sahagún, B. de, 1938) mentions a half of dozen types of those well known corn flannel-cakes; though for certain that number most have been even larger, since nowadays we may still find them in more than six different varieties.

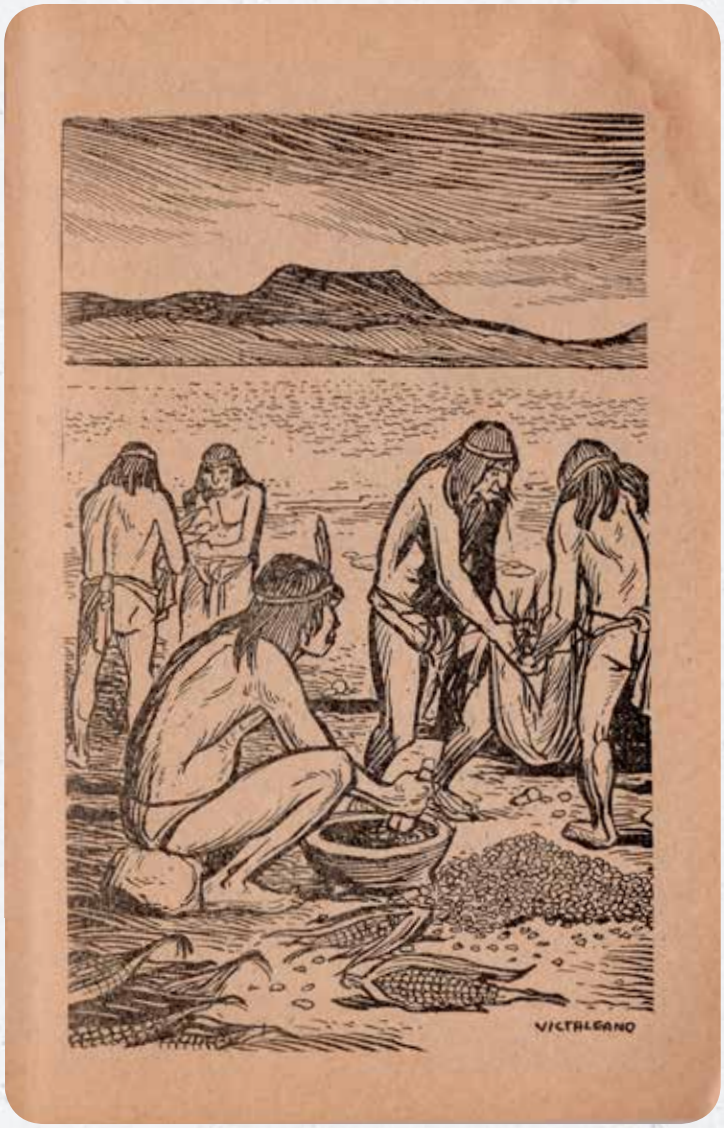
Corn was also employed in preparing "tamales", a recipe still common in today´s Mexican kitchens, which were was prepared under countless modalities, either just by kneading the maize dough or mixing it with other ingredients, or filling them with meat, beans or fish, among other foodstuffs.

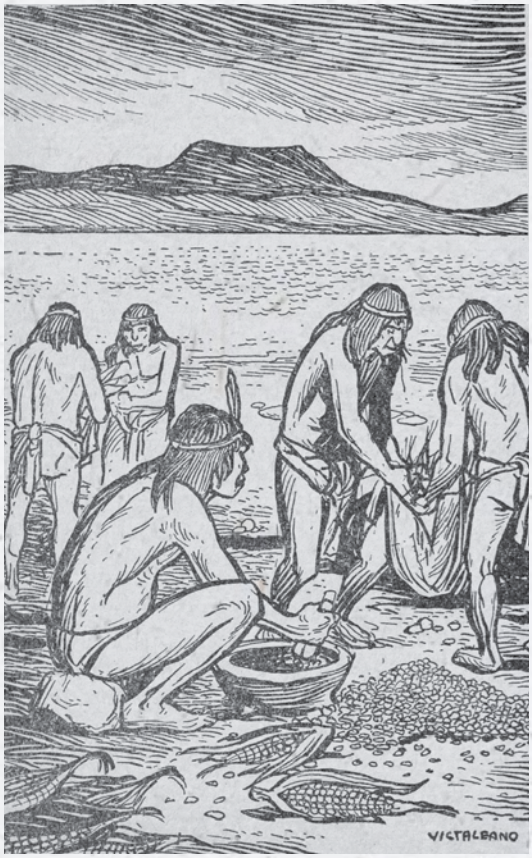
Moreover, Mexicas also ate "pinole", flour obtained from toasted minced corn, which

De los productos vegetales y animales que figuraron en la alimentación de los mexicas, se podría elaborar una lista de muy respetables proporciones. Para evitar lo tedioso de su enumeración, señalaremos únicamente aquellos que aún figuran en la mesa del mexicano actual.

Desde luego, ocupando el lugar primordial, está el maíz, formando parte de una enorme variedad de preparados culinarios. Lo comían tierno en forma de elotes, desgranado para formar distintas sopas ya con los granos enteros o molidos. Maduro, entraba en la composición de muchos platillos, pero sobre todo era comido en forma de tortillas. De éstas, Sahagún (6) menciona seis variedades, pero seguramente debieron ser muchas más pues actualmente han perdurado más de esas seis. Otra manera de comer el maíz era en tamales y también hoy día, es innumerable la serie de modalidades que siguen haciéndose, ya sólo de maíz, bien mezclando la masa con otros ingredientes o rellenándolos con carne, frijoles, pescado, etc. También comían el maíz en forma de pinole, esto es, tostando el grano

(6) Sahagún, B. de, op. Cit., Lb. VIII, Cap. XIII, pp. 303-307.


VICTALBANO


VICTALBANO

once dissolved in water turns into a beverage called “pozol”. Similarly, “atoles” –kind of thin gruels– (plain or mixed with “chile” –hot pepper– or cocoa) were obtained from boiling or by lightly fermenting the flour.

In addition to corn, they consumed other vegetables, some of them indigenous of Mexico, such as an abundant species of beans, squash, “chilacayote” –type of gourd–, “chayote” –vegetable pear–, potatoes, sweet potatoes, “guacamote” –cassava–, “cuajilote” –monkey cocoa–, “cuanipole” –carob tree–, “huachacote”, mesquite, and nopales; as well as multiple herbs: “quelites”, “quintoniles”, malva, “huauzontles”, “cacomite”, all kind of mushrooms, and boiled heart of maguey (agave plant), iter alia. To garnish their dishes, they resorted to, among other things, the endless assortment of the irreplaceable hot peppers –“chiles”–, together with tomato, “miltomate”, “jaltomate”, squash pits, “xonacatl” (a type of onion), “achiote”, “xoconoxtli” and “xocoxochitl” –the so called pepper from Tabasco, a Southeastern Mexican State–.

y convirtiéndolo en harina. La masa era igualmente utilizada para preparar algunas bebidas disolviéndola en agua para formar el pozol, ya fermentándola ligeramente o bien cociéndola para la preparación de los diferentes atoles simples o compuestos con otros múltiples productos como chile o cacao.

Además del maíz usaban otros vegetales, entre los cuales pueden mencionarse las múltiples especies de frijol, calabaza, chilacayote, chayote, papa, camote, guacamote, cuajilote, cuanipole, huachacote, mezquite, nopales, y una serie de yerbas como son los múltiples quelites, quintoniles, malva, huauzontle, diversas clases de hongos, cacomite, así como el corazón del maguey cocido. Aderezaban sus platillos con el imprescindible chile en sus múltiples variedades, usando además tomate, jitomate, miltomate, jaltomate, pepitas de calabaza, una especie de cebolla el xonacatl, achiote, xoconoztli, la llamada pimienta de Tabasco o xocoxóchitl, etc.

Ciertamente que la lista de animales domésticos para el consumo era reducidísima, pero en cambio, como pueblo de estirpe cazadora, pescadora de agua dulce y recolectora, sabía obtener por tales

medios un sinnúmero de bastimentos, y así entre los mamíferos se pueden citar distintas especies de venados, una de cerdo montés, el coyametl, conejo, liebre, tejón, comadreja, marta, ardilla, nutria, tlacuache, armadillo, mapache, oso, tapir, tepezcuintle, etc., y por supuesto los famosos perrillos que engordaban para el efecto del consumo.

Por lo que respecta a las aves, además del pavo o guajolote y tal vez unas especies de faisán, el coxolitli y el tepetototl, ciertas palomas y codornices que criaban en domesticidad; el resto de aves que utilizaban como alimento eran o huéspedes transitorias de los lagos o bien habitaban en bosques y selvas más o menos lejanos. De ellas Clavijero,(7) menciona "cuarenta y cinco especies no contando las acuáticas cuya carne es bueno y gustoso alimento". Algunas, como las chachalacas, la perdiz, la tórtola, etc., siguen comiéndose con deleite y además las múltiples gallinetas, ánsares, ánades, patos y mergos, de lagunas y ríos. Surtían sus mesas, además, con ranas, culebras, tortugas y por supuesto eran un platillo muy solici-

(7) Clavijero, F. J., 1945, T. I., p. 142.

In view of their scarcity, the options for consuming domestic animals were with no doubt minimal; however, the fact they came from a lineage of collectors, hunters and fresh water fishers, allowed Mexicas to get hold of numerous sources of supplies. Among mammals, we could mention several species of deer, the "coyametl" –type of mountain boar–, rabbits, hares, badgers, weasels, red sable martens, squirrels, otters, "tlacuache", armadillos, raccoons, bears, tapirs, and "tepezcuintle" –mountain dog–, just to mention some of them. Special reference should be made to the small dogs that were fed for human consumption.

As to regards to fowl, in addition to turkey or "guajolote" as is better known in Mexico, and perhaps various species of pheasant, such as the "coxolitli" and the "tepetototl", as well as a number of domestic doves and quails, the Mexicas consumed other type of resident and migrating birds found in lakes or in more or less faraway forests or jungles. Clavijero (Clavijero, F. J., 1945) mentions forty five species of birds, not counting aquatic birds, which, according to his

commentaries, provided a tasty and healthy, as well as wholesome good meal. It is worth noticing that some of them are still eaten with delight as part of the Mexican diet, such as the chachalacas, partridges, turtledoves, among others; as well as the multiplicity of "gallinetas" (wildfowl), "ánsares" (wild geese), ducks such as the "ánades", and "mergos" –cormorants–, found on the country's seaside, lakes and rivers. Indigenous people would also serve frogs, snakes and turtles, not to mention the highly regarded lizards and iguanas –meat and eggs–.

Along with those found in lakes, several authors refer that the lords would order fresh fish to be brought from coastal towns to be available on their table –the Gulf of Mexico is well known for its richness in fish species–. In this respect, once more Clavijero (Clavijero, F. J., 1945) provides us with an ample list of those found on both seacoasts –Pacific and Gulf of Mexico–, highlighting pompanos, snappers, congers, "solos" and breams, just to name a few.

Further, Mexicas very much valued the delicious flavor of the large selection of fruits

tado las iguanas y sus huevos, así como los lagartos.

Además de los peces de las lagunas, varios autores nos citan que los señores se hacían traer del mar pescado fresco para su mesa y es sabido que el Golfo de México es uno de los más ricos en pesca. Clavijero (*) nos da una lista de los peces que se encuentran en ambos litorales y para el del Golfo señala entre otros los pámpanos, pargos, guachinangos, congrios, sollos, besugos, etc.

En cuanto a frutas, la serie que de ellas consumían y lo delicioso del sabor de algunas nos indica su buen gusto. Así tenemos la piña, el mamey, la chirimoya, la guanábana, la anona, estas últimas tal vez llegadas del Caribe. El aguacate, usado tanto como condimento de algunos platillos o bien como postre. Los distintos zapotes: el blanco, el prieto, el amarillo, el domingo, el chico. La guayaba, el tejocote, el capulín, la ciruela llamada xocotl, el nance, el hobo, la pitahaya, la tuna, la papaya, la jícama y el cacahuate.

Claro está que, como ocurre en la actualidad, no todos los habitantes del Alti-

(8) Ib., pp. 144-45.

Yepotlipan.
Oncã qnomiccys mtlatoquã
ãmaca ãyxãdh quelom.

Yepotlipan.
Oncã qnomiccys mtlatoquã
ãmaca ãyxãdh quelom.

they could enjoy. Along this lines, mention should be made to pineapples, “mameyes”, “chirimoyas”, “guanábanas” and “anonas” brought from the Caribbean; to avocados which seasoned various dishes or were shared as a desert; as well as to zapotes –“chico”, white, “prieto”, yellow, Sunday–, “guayabas” (guavas), “tejocotes”, “capulines”, “xocotl” –prunes–, “nances”, “hobos”, “pitahayas” –dragon fruit–, “tunas” –prickly fruit–, “papayas”, “jicamas” –Mexican turnip– and peanuts.

Obviously, as it still happens today, not all of Mexico´s High Plateau inhabitants had the possibility in providing their tables with the richness of the foods mentioned in the last paragraphs. Evidently, kings and high lords were those who enjoyed the vastness of those viands masterly prepared. The chronicles´ descriptions of Montezuma’s banquets are an unequivocal token of this Lord´s refinement and of the variety of delicacies he consumed.

Hernandez (Hernández, F., 1946) illustrates the pomp and ostentation found at that Emperor’s public and private suppers, in no way lagging far behind those found among

plano surtían sus menús con esta riqueza de productos; los reyes y los señores eran desde luego quienes gozaban de la multiplicidad de viandas que, además de variadas, eran preparadas con verdadera maestría. Las descripciones que hacen los cronistas respecto a los banquetes de Moctezuma son prueba inequívoca de la abundancia y variedad de manjares, así como del refinamiento usado por este señor.

Hernández, (9) describe tanto la comida privada como la pública del rey, y la pompa y boato que en ellas usaba no iban a la zaga de las de los grandes señores europeos de la época. Se hace referencia a miles de platillos y a la riqueza de mantelería, vajilla y servidumbre. A delicadezas tales como el uso de pequeños hornillos para mantener calientes los alimentos, a las flores con que se adornaban las mesas y al conjunto de nobles, músicos, saltimbanquis, enanos, etc., que hacían grata la refacción del príncipe. Se habla de la preparación del cacao después de la comida y de las cañas de humo que se les presentaban para su deleite.

(9) Hernández, F., op. cit.

Los nobles tenían, igualmente, una alimentación rica, variada y con refinamientos que en nada desentona con el gusto occidental. Prueba de ello es que productos como el cacao, la vainilla, el jitomate, el aguacate, el guajolote y muchos otros son estimadísimos aún por los paladares más delicados.

La gente del pueblo, desde luego, no gozaba ni de la multiplicidad, ni tal vez tampoco de la riqueza de ciertas viandas. En general, el habitante del Altiplano era un individuo sobrio y su alimentación no debió ser excesiva. Desde pequeños se les enseñaba a no abusar ni de los alimentos ni de cosa alguna. El autocontrol parecía ser la característica fundamentl del mexica.

Su dieta consistía principalmente en maíz, frijol y chile. Alimentos que se han considerado incapaces de suministrar los requerimientos indispensables para mantener el equilibrio orgánico, pero que actualmente vemos que siguen siendo los básicos en la dieta del campesino mexicano. Al plantear lo anterior, tenemos que considerar dos aspectos: primero, que los tres productos mencionados como básicos en la alimentación del mexica, no eran los

the European lords of that time. Reference is also made to the thousand of dishes offered, to the luxury found in the linen and tableware, and to the number of waiters. Small grills to keep the food warm and flower arrangements adorning the tables were other touch of fineness, which alongside the attendance of nobles and entertainers –musicians, tumblers and dwarves–, insured a delightful meal for the Prince. Cocoa and smoke pipes were also circulated after dinner for the guests´ pleasure.

The nobles also enjoy a rich and diversified diet, following refinements not different from those seen today in the West. A clear proof is the high esteem that today´s most delicate palates still hold for delicacies such as cocoa, vanilla, tomato, avocado, turkey.

As it is being underscored, common people did benefit neither from the richness nor from the variety of certain delicacies. In general, the High Plateau dweller was a sober individual who followed a moderate food regime: since childhood he was taught to avoid no abusing or food, or and any other

thing. Self control seems to have been an essential attribute among the Mexicas.

Their diet mainly consisted of maize, beans and “chile”, products which for some may seem to be insufficient to provide the indispensable requirements in maintaining an organic equilibrium; yet even today we can ascertain that they still remain as the base of the Mexican peasants´ food consumption. Nevertheless, when advancing said argument, two factors should be underscored: firstly, that the Mexica´s diet did not consist just in the triad of those products; secondly that, actually, they did provide a high nutritional yield, preserving a positive nutritional equilibrium not seen in other foodstuffs.

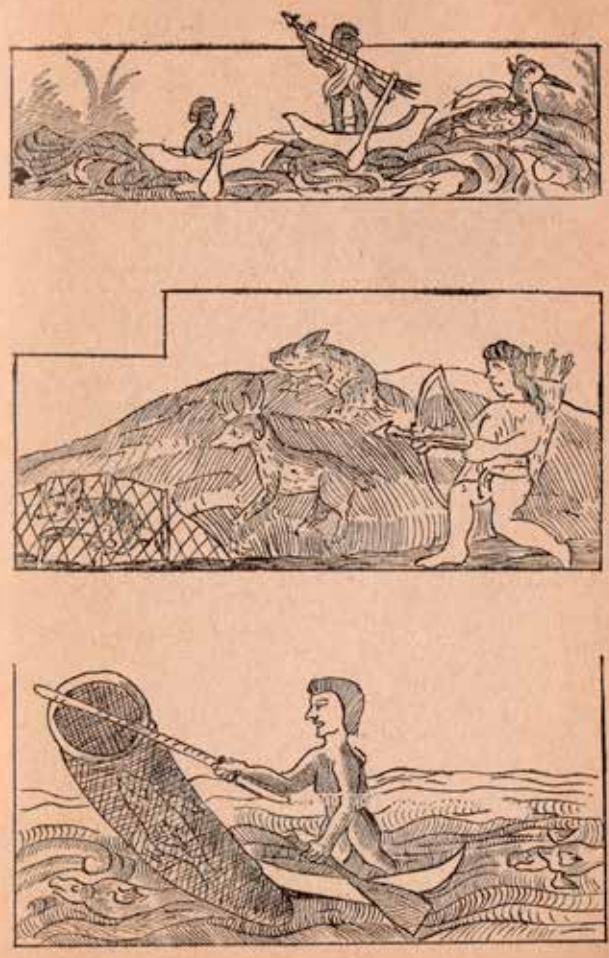
For instance, maize, the American gramineous per excellence has been misrepresented, and considered a low quality food, only adequate as a diet for inferior people. However, when comparing the nutritional value of tortilla with that of wheat bread, the former out weights the later in terms both of the nutrients composition as of the quality of proteins found in the products, as may be concluded when appraising the

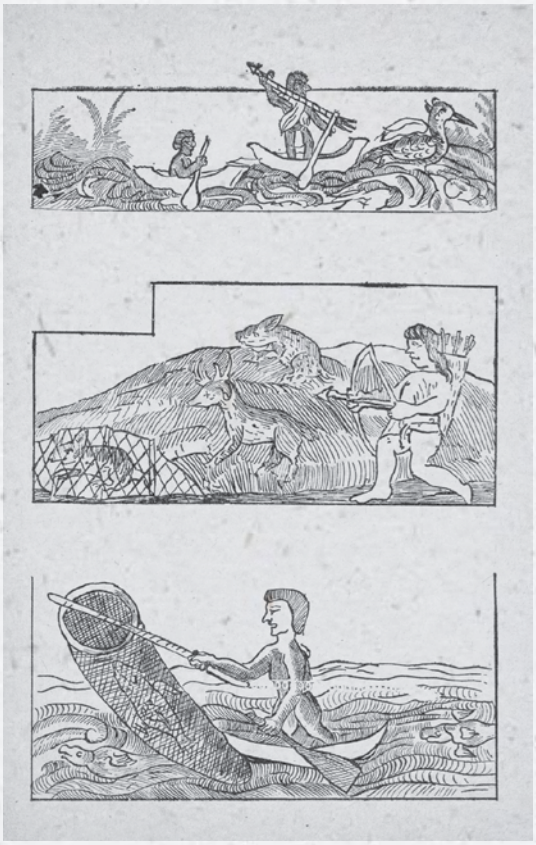
únicos que utilizaba, y segundo, que ellos proporcionan un rendimiento y guardaban un equilibrio entre sí que difícilmente se lograría con otros.

Así por ejemplo, el maíz. La gramínea americana por excelencia, ha sido deturpada, considerándola como alimento de mala calidad y tan sólo adecuada para pueblos inferiores. Sin embargo, comparando el valor de la “tortilla y el pan blanco comúnmente utilizado en México tomando como base los siguientes datos: 1º su contenido en humedad, cenizas, nitrógeno, proteínas, calcio, fósforo, hierro, caroteno, tiamina, riboflavina, niacina, fibra cruda y extracto etéreo, y 2º la calidad de sus proteínas, medida por el método del crecimiento de la rata, se encuentra que el valor nutritivo de la tortilla es superior al del pan blanco, tanto en lo que respecta a su composición como a la calidad de sus proteínas. ([10])

El frijol, además de su gran riqueza en calcio, fósforo, hierro y niacina, suministra un gran aporte de proteínas, y respecto al chile, su elevado porcentaje de vitaminas, sobre todo ácido ascórbico,

(10) Cravioto, O. y otros, 1952, pp. 19-22.





content of humidity, ashes, nitrogen, proteins, phosphorus, calcium, iron, niacin, ethereal extract (lignin and cellulose) and raw fiber. By measuring the level of proteins by the rat growth method, tortilla shows a higher nutritional value (Cravioto, O., et al., 1952).

On the other hand, in addition to their richness in calcium, phosphorus, iron and niacin, beans provided a large amount of proteins; while the high proportion of vitamins, particularly ascorbic acid, found in the "chile´" may hardly be matched by any other vegetable (Munsell, H. E., et al., 1949).

Furthermore, as already stated, those three basic comestibles did not cover all of the Mexicas´ diet, which was supplemented by other vegetable origin edibles high in vitamin load, such as mallow, high in calcium, iron, and carotene. In this respect, Cravioto (Cravioto, R., et al., 1947) mentions "quelites" which, with an ingestion of 100 grams, supply the body with 20% of calcium, 65% of iron, 168% of vitamin A (as carotene) and 53% of ascorbic acid; a similar quantity of intake of the "capulin´s pit delivers 41% of protein,

es difícilmente igualado por otra substancia de origen vegetal. ([11])

Sin embargo, como decíamos, los tres productos anteriores, eran solamente los básicos en su dieta y ésta se complementaba con una serie de otros de origen vegetal, muchos de ellos de muy elevado tenor vitamínico como son ciertas yerbas como la malva con su alto contenido en calcio, fierro y caroteno; ([12]) "Los quelites cuya ingestión de 100 gr. (aproximadamente una ración) suministran al organismo: 20% de calcio, 65% de fierro, 168% de vitamina A (como caroteno) y el 53% de ácido ascórbico".

"La almendra de capulín. . ., suministra por 100 gr. 41% de proteínas, 30% de calcio, 125% de fierro y el 82% de riboflavina de las cantidades recomendadas".

También se han encontrado, sigue diciendo Cravioto y colaboradores, "alimentos con un alto contenido en vitamina C, ocupando el primer lugar la guayaba... proporciona por 100 grs. el 486% de la cantidad señalada para esta vitamina, es

(11) Munsell, H. E. y otros, 1949, Vol. XIV, No. 2 (Cuadro).
(12) Cravioto, R. y otros, 1947, p. 9.

decir, que basta ingerir aproximadamente 20 gr. de fruta, para que el organismo cubra sus necesidades de ácido ascórbico".

Tal vez el aspecto de la dieta que la mayoría de los críticos ha juzgado como deficitario es el relativo a las proteínas, sobre todo por la suposición de que las carnes son el único producto capaz de suministrarlas. A pesar de que no poseían ganado vacuno, ni de otra índole, ya hemos hecho hincapié en lo abundante de la caza y aún de las aves domésticas y de los perrillos que engordaban para su consumo, y así Hernández([13]) al describir el mercado de Tlatelolco dice: "es de admirarse que tanta mole de carne pueda ser consumida y devorada por los ciudadanos cuando además abunda el pescado crudo..." y es de esperar que si ésta abundaba en el mercado era porque tenía la suficiente demanda para que llegara a él en esa proporción.

Sin embargo, aún suponiendo que el consumo de carne hubiera sido bajo, sabemos que ingerían una gran cantidad de productos de origen animal riquísimos,

(13) Hernández, F., op. cit., p. 82.

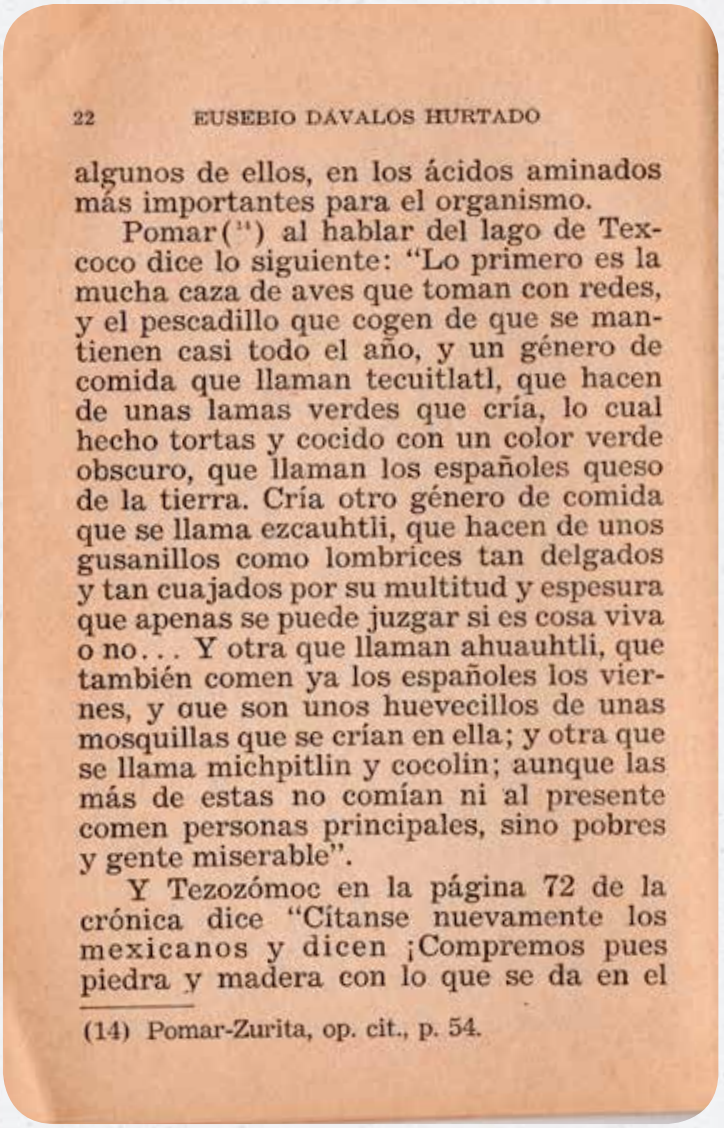
30% of calcium, 125% of iron and 82% of riboflavin, of the recommended proportions.

Cravioto and his collaborators found products with a high proportion of vitamin C: for instance 100 grams. of guava provide 486% of the adequate intake recommended for this vitamin; that is by eating approximately 20 grammes of this fruit, the body secures the needed doses of ascorbic acid.

By assuming that meat was the only food capable of providing proteins, may have led critics to assess Mexicas' diet as deficient. However, even if those people did not possess livestock, as counter argument we have already emphasized the abundance of game that they procured when hunting, or the large quantity of birds and small dogs they bred domestically for their consumption. In this sense, Hernandez (Hernández, F., 1946), when describing the exchange in the Market of Tlatelolco, underscores the huge amount of meat being consumed and devoured, together time the large stock of raw fish also traded. It follows that there was indeed sufficient demand for meat.

Even under the assumption that meat consumption was low, we know that they ate a large quantity of animal products rich in amino acids, an organic compound even more essential to humans.

For instance, when referring to the activities carried out in the Lake of Texcoco, Pomar (Pomar-Zurita, 1947) points out that the many birds caught in nets and the small fish gathered warranted their sustenance for most of the year. The author continues by recalling the "tecuitlatl", edible blue - green algae rich in nutrients, cooked as small greenish loaves called "cheese dung" by the Spaniards. Other recipes he also depicts are the "ezcauhtli", prepared with a mass of tiny small worms, similar to earthworms, so thin and curdled by their multitude and thickness, that one could hardly assess if they were living things or not; also the "ahuauhtli", consisting in small flies' inbred eggs, that the Spaniards ate on Friday; as well as the "michpitlin" and the "cocolin". Nonetheless, that author also makes clear that those foods were only eaten by the poor people, and not by the principals.



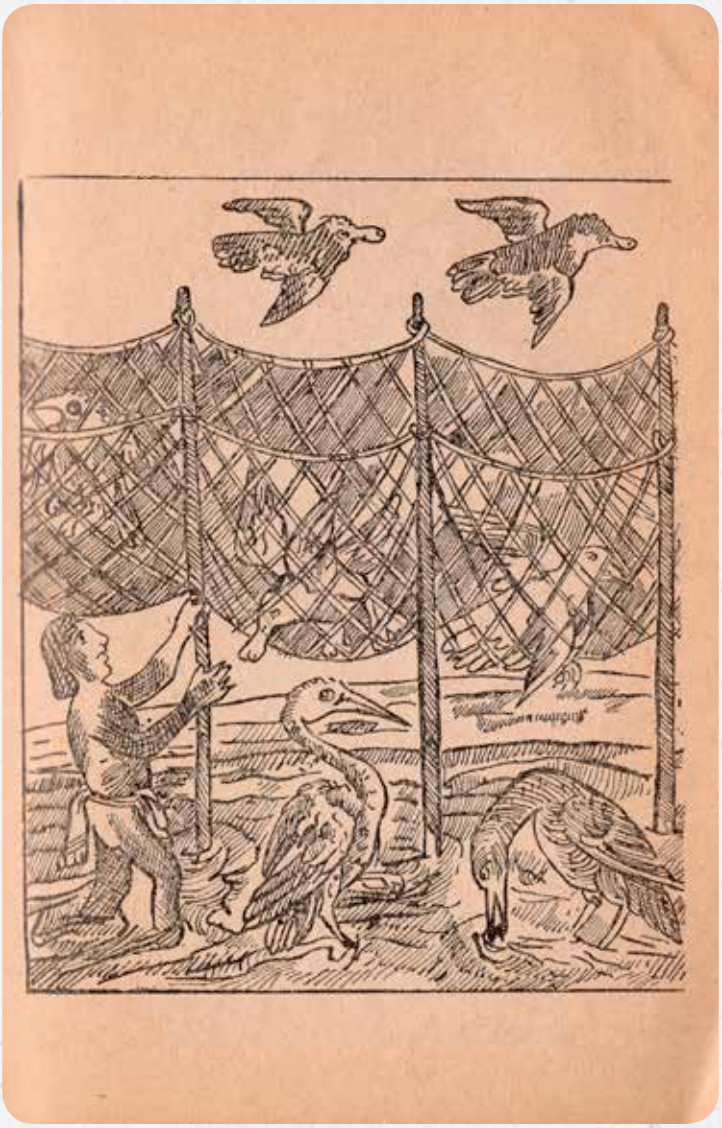
22 EUSEBIO DÁVALOS HURTADO

algunos de ellos, en los ácidos aminados más importantes para el organismo.

Pomar([14]) al hablar del lago de Texcoco dice lo siguiente: "Lo primero es la mucha caza de aves que toman con redes, y el pescadillo que cogen de que se mantienen casi todo el año, y un género de comida que llaman tecuitlatl, que hacen de unas lamas verdes que cría, lo cual hecho tortas y cocido con un color verde obscuro, que llaman los españoles queso de la tierra. Cría otro género de comida que se llama ezcauhtli, que hacen de unos gusanillos como lombrices tan delgados y tan cuajados por su multitud y espesura que apenas se puede juzgar si es cosa viva o no... Y otra que llaman ahuauhtli, que también comen ya los españoles los viernes, y que son unos huevecillos de unas mosquillas que se crían en ella; y otra que se llama michpitlin y cocolin; aunque las más de estas no comían ni al presente comen personas principales, sino pobres y gente miserable".

Y Tezozómoc en la página 72 de la crónica dice "Citanse nuevamente los mexicanos y dicen ¡Compremos pues piedra y madera con lo que se da en el

(14) Pomar-Zurita, op. cit., p. 54.



On his part, in his chronicle Tezozómoc records how the Mexicas would sale fish, tadpoles, frogs, fresh water small shrimp, “aneneztlis” –dragon flies’ larvae–, aquatic snakes, aquatic flies, lake worms, ducks, and “cuachilli” –aquatic birds–, in order to buy wood and stone.

Despite a Westerner observer may consider all these rations as miserable, it should be underlined that this is not the case from a physiological point of view. For example, the already cited “ahuauhtli” or “axacatl´s roe” is one of the most nourishing foods with high protein content; which could be compared to any other roe, such as caviar, an extremely appreciated product.

The fact that some may consider insects’ ingests and their eggs as exclusive of culturally backward people, should not lead to underestimate their nutritive value as regards to their protein content. As demonstrated by their laws, social organization, marvelous works of art, among other evidence, the Aztecs did reach a significant cultural evolution; yet, they kept many of their old nomadic customs, such as entomophagy

agua! el pez, el renacuajo, la rana, el camaroncillo, el aneneztli, la culebra acuática, la mosca acuática, el gusanillo lagunero y el pato, el cuachil,. . .”

Si esta serie de productos era comida por gente miserable, y miserable puede parecer al poseedor de la cultura occidental, desde el punto de vista fisiológico no ocurre lo mismo. El ahuauhtli o hueva del axayacatl por ejemplo, es uno de los alimentos más nutritivos y ricos en materiales proteicos de primer orden, comparable a la hueva de distintos otros animales que como el caviar es altamente apreciado.

La vermifagia podrá considerarse alimentación de pueblos retrasados culturalmente, pero no por ello puede decirse que como aporte nutritivo carezca de gran riqueza proteica. Los aztecas, se ha demostrado en múltiples formas, habían logrado una evolución cultural apreciable como lo demuestran sus leyes, su organización social, sus artes maravillosas, etc., pero conservaron muchas de sus viejas costumbres de nómadas y entre ellas la vermifagia. Sahagún ([15]) menciona entre los gusanos que comían los que se criaban en el maguey y de ellos considera a los

(15) Sahagún, B. de, op. cit., T. III, p. 216.

meocuili como los mejores, diciendo que son blancos y muy buenos, otros de la raíz son rojos, ni buenos ni malos, etc. Comían también los del maíz y una serie de gusanos acuátiles como son el ocuiliztac, atetepitz, atopinan y ahuihuitl.

Ahora bien, primitiva o no, conociendo la multiplicidad de materiales que estaban en posibilidad de ingerir, es muy difícil pensar que pudieran juzgarse como un pueblo mal alimentado. Que muchos de sus alimentos no se consideren adecuados para una mesa europea, no es extraño dadas las diferencias culturales. Pero juzgar deficitaria la alimentación mexica porque en ella no figuraba la leche, la carne de vacunos y los huevos de gallina en el porcentaje en que actualmente se valoriza la dieta de los pueblos de la actual civilización, es erróneo ya que lo suplían por materiales tanto o más ricos en elementos aprovechables para sus necesidades orgánicas.

Cuando el dietólogo adquiera criterio etnológico sabrá parangonar debidamente estos hechos.

Prueba de que no fue frecuente la serie de manifestaciones carenciales que una alimentación incorrecta trae consigo es

–eating insects practice– Sahagún, (Sahagún, B. de, 1938), for instance alludes to the flavor of the white worms –meocuili– found in the maguey; which were tastier than the reds that grew in the root of the plant. They also ate worms found in the maize canes, as well as others which were bred in water such as the “ocuiliztac”, the “atetepitz”, the “atopinan” and the“ahuihuitl”.

Whether or not primitive, actually, it is hard to judge them as an undernourished people, especially in view of the multiple edibles they were able to enjoy. Given the cultural differences, it is not surprising that many researchers do not acknowledge the Mexicas´ cuisine as adequate. Nevertheless, it is also erroneous to ascertain that their diet was insufficient because it did not include the proportions of milk, meat and chicken eggs, which in today´s civilization people ponders as right for their diet in today´s civilization. Actually, those were substituted by foods that were as rich or richer to satisfy their organic needs.

Once the dietitian reaches an ethnological criterion, then he would be able to properly compare all those facts.

The fact that neither the Aztecs´ pictorial and sculptural representations, nor their traditions, ever allude to any of the multiple diseases caused by nourishment deficiencies or any other food disorder, is a proof that the manifestations of an unsuitable alimentary intake were rare among those people; contrary to the phenomenon we do find in other cultures of America, Europe and other continents.

Furthermore, recent developments in dietetics confirm that a healthy adult organism adjusts its proteins consumption to the level of proteins he receives. Actually, it has been found that given humans´ large protein reserves, it is possible for them to live for a year without ingesting any protein whatever. In another hand, according to the USA National Research Council, the daily protein maintenance doses for an adult should be 1 gm/1 kg. of body weight; yet, there is evidence that 0.75 gms./1kg. of protein would cover the protein requirements of adults who do not execute a much of muscular activity (UpJhon Co., 1954).

que en las representaciones pictóricas y escultóricas, así como en sus tradiciones, nunca se habla de las múltiples enfermedades debidas a deficiencias y otros trastornos alimentarios. Cosa que sí vemos en las demás culturas de América misma, Europa y otros continentes.

A mayor abundamiento, los más recientes adelantos en dietética confirman lo siguiente: "El organismo adulto y sano tiende a ajustar su metabolismo proteico a las cantidades de proteínas que recibe. Las reservas proteicas del ser humano son cuantiosas, de tal manera que se cree que una persona podría vivir un año o más sin ingerir prótido alguno. La dosis de mantenimiento del adulto normal es de 1 gr. diario por kg. de peso corporal, según el "National Research Council" de los Estados Unidos. Existen, sin embargo, evidencias en el sentido de que 0.75 gr. son adecuados para los adultos de ambos sexos que no desarrollan gran actividad muscular." ([16])

En esa forma se pueden explicar hechos tales como los ayunos religiosos a que temporal y espontáneamente se so-

(16) "The Upjhon Company", 1954, p. 9.

metían los mexica. Así Pomar([17]) cita lo siguiente: "El ayuno general era de ocho a ocho años y no más de cuatro días, que no comían otra vianda más que unos tamales cocidos de maíz, frijoles sin sal ni otro ningún apetito, ni bebían ningún brebaje, más que agua simple. De estos tamales no hay más diferencia de las tortillas, más que ser hechos como bollos y cocidos en agua simple. Ponían en las casas reales y en los templos ciertas juncias que significaban el ayuno. No se pudo saber por qué se hacía, más de que era introducido de largo tiempo por los culhuaque, sin castigar al que lo quebrantaba. Cuando iban a la guerra, ayunaban los padres y madres de los que iban a ella, en diferente forma de lo general, porque comían a mediodía solamente, y no se afeitaban el cabello ni limpiaban los rostros hasta que hubiesen vuelto los hijos, o los que les tocaban en amistad o parentesco. Entonces hacían fiesta y convite y mucho más costoso si traía prisioneros; y si eran muertos, en tal caso les lloraban ochenta días con todos sus parientes, juntándose para ello en casa del muerto. El rey ayunaba con más abstinencia y aspe-

(17) Pomar-Zurita, op. Cit., p. 22.

This way we may explain the temporary and spontaneous religious fasts abide by the Mexicas. Pomar cites they held four days fasts every eight years, consuming only cooked maize tamales and salt less beans and fresh plain water as a complementary drink. Those tamales differed from tortillas only because they were a sort of buns cooked in fresh water, instead of the tortilla´s flat cake feature. Additionally, the historian also indicates that, for reasons as yet unknown, for long time the "culhuaques" would fill the regal houses and temples with bulrush plants to attest fasting was in order, supervising the fast with no punishment for not complaining.

When their offspring went to war, parents would hold a half of day fast, abstaining from washing their faces and cutting their hair until their sons or those warriors close to them for kinship or otherwise, were back from battle. If victorious with prisoners, banquets and fests were celebrated at their return; if killed in battle, parents and near family would follow a six month mourning period, gathering at the deceased´s home. Pomar underlines that during the time the combatants were at war,

and until they return, even if it were for a year, kings´ would keep a stricter fast, with a more rigid abstinence regime (Pomar-Zurita,1947).

Also in this theme, Hernández describes the practice follow by the people of Teotihuacán, who for four years kept what they called a "divine fast", amid this period, they would, together as a group, tortured themselves, by barely eating one maize tortilla, and drinking maize atole and maguey juice in very small quantities; in spite of this, Hernández also explains that the first days of each month they were allowed to eat or drink all they wanted (Hernández, F., 1946).

Religion´s predominant role was not only confined to the prescription of fasting, but it did also influence a great deal of other aspects linked to their eating habits and customs.

Referring to "Chicomecoatl", goddess of sustenance, Sahagún proposes that she must have been the pioneer in baking bread, as well as other delicacies and stews (Sahagún, B. de, 1938). Sauer notes that for the same reasons they worshiped "Chalchiuhtlique", a water deity, and "Uixtocihuatl" –the salt

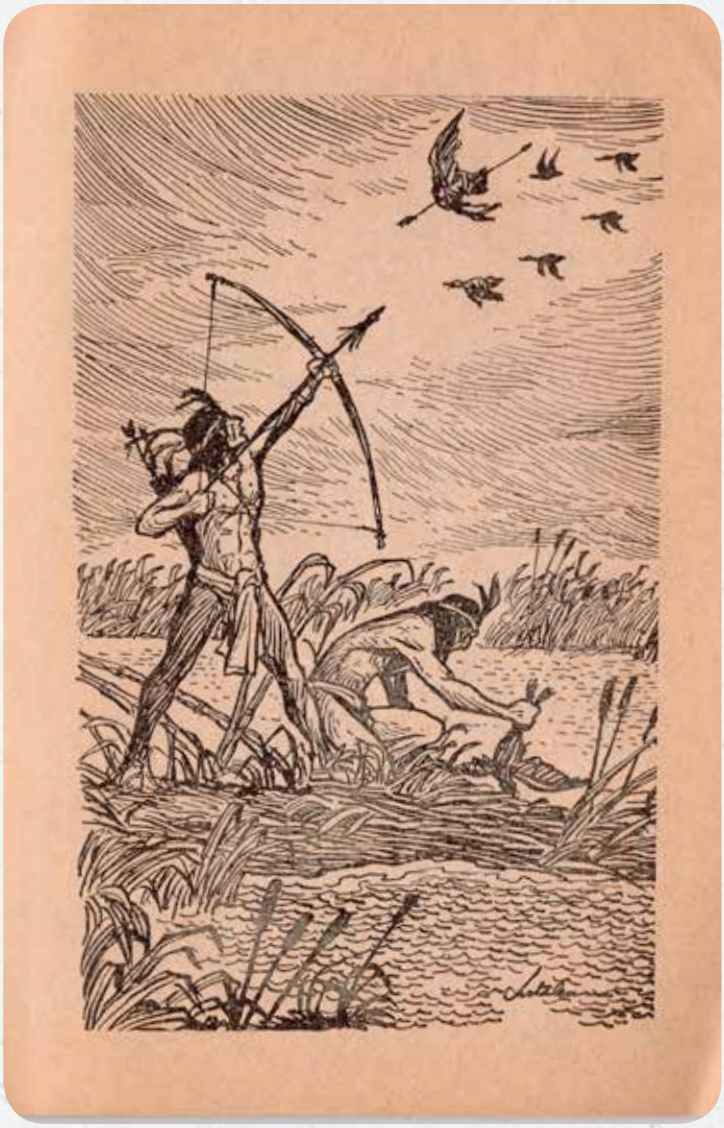
reza todo el tiempo que se detenía la gente de guerra hasta que volvía, aunque fuese un año..."

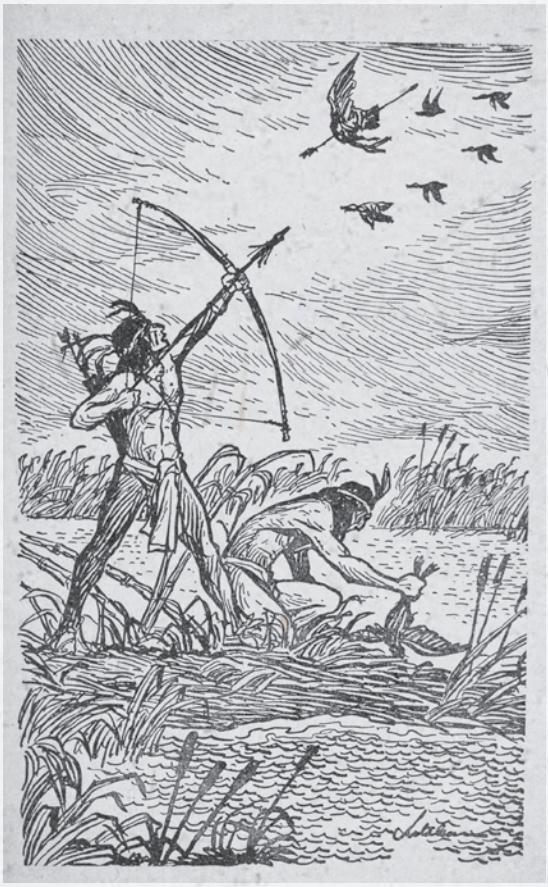
Y Hernández([18]) dice "Los teoucanenses acostumbraban un género de ayuno que llamaban divino en el cual se atormentaban (por grupos) durante cuatro años... Comían al mediodía una sola tortilla de maíz sumamente pequeña y delgada, con una exigua cantidad de atole, hecho del mismo grano, y jugo de maguey. En los primeros días de cada mes se les permitía comer de las cosas que quisieran y beber a su antojo".

Pero la religión, que jugaba un papel predominante en la cultura mexicana, no solamente prescribía los ayunos sino que influía en una gran parte de los aspectos que podemos considerar ligados a la alimentación.

Sahagún([19]) al hablar de Chicomecoatl, diosa de los mantenimientos, dice que "debió ser esta mujer, la primera que comenzó a hacer pan y otros manjares y guisados" y por circunstancias semejantes adoraban a otras dos llamadas Chalchiuhtlique y Uixtocihuatl. La primera

(18) Hernández, F., op. cit., p. 177.
(19) Sahagún, B. de, op. cit., Lb. I, Cap. VII.





goddess–; since these three deities were reckoned as those who provided common people with livelihood, so they could live and multiply. In addition, he mentions, “Omacatl”, god of festivities, who had to be pleased to insure the banquets were of the invitees´ delight; likewise he recalls “Opochtli” –god of fishermen, hunters and snares–, who is credited for inventing fishing nets and the “minacachalli”, which was a trident use to catch fish and birds, as well as the snares, traps and the rows for the boats. Sauer also evokes a series of the gods of the so called wine of the earth or pulque –fermented drink from the maguey (agave) plant– (Sauer, J. D., 1950).

On the day of their festivity, deities were celebrated with numerous ceremonies, always along with banquets and food offerings. Among the latter, Sauer highlights the role of the amaranth seed at that time called “huautli”, which today is known as “alegría”. In fact, from data gathered by this author, the “huautli”, or “bledos” as the Spaniards referred to this seed, seems to have been a ceremonial dish per excellence, in multiple

diosa del agua y la otra de la sal “porque decían que estas tres diosas mantenían a la gente popular para que pudiese vivir y multiplicar”.([20]) También menciona a Omacatl, dios de los convites, a quien había que tener propicio si se quería que los banquetes resultaran agradables a los convidados. A Opochtli, a quien atribuían la invención de las redes de pesca y un instrumento llamado minacachalli, tridente para herir peces y aves, así como los lazos para trampas y los remos, a más de toda una serie de dioses del “vino de la tierra” o pulque.

A cada una de sus divinidades festejaban en su día con múltiples ceremonias, pero todas ellas incluían banquetes y ofrendas de alimentos.

Entre los productos ofrendados a sus dioses, Sauer([21]) ha podido destacar el importantísimo papel que desempeñaba una semilla llamada huautli por los mexica y que aún se utiliza en México con el nombre de alegría.

De los datos aportados por este autor parece desprenderse que el huautli o bledos, como los llamaban los españoles, era

(20) Sauer, J. D., 1950.
(21) Sauer, J. D., 1950.

el alimento ceremonial por excelencia. En múltiples ocasiones formaba parte importante de sus ritos y con dichas semillas fabricaban figuras que representaban al dios que pretendían honrar, distribuyendo después fragmentos de estas para su comida en una especie de comunión.

Así vemos que Sahagún([22]) al describir la manera como honraban a Huitzilopochtli, dice lo siguiente: "el día cuando amasaba y hacía el cuerpo de Huitzilopochtli, para celebrar la fiesta que se llamaba panquetzaliztli, tomaban semilla de bledos y las limpiaban muy bien quitando las papas y apartando otras semillas que se llamaban petzicatl y tezcahuauhtli, y las molían delicadamente, y después de haberlas molido, estando la harina muy sutil, amasábanla de que se hacía el cuerpo de Huitzilopochtli... luego deshacían y desbarataban el cuerpo de Huitzilopochtli, tomaban para el señor o rey, y todo el cuerpo y pedazos que eran como huesos del dicho Huitzilopochtli lo repartían en dos partes, entre los naturales de México y Tlatilulco... los cuales comían el cuerpo de Huitzilopochtli cada

(22) Sahagún, B. de, op. cit., Lb. III, Cap. I.

occasions performed a relevant part during their rituals (Sauer, J. D., 1950). With the seeds, they made small figures representing the gods being honored, to be distributed in fragments among those present, and ate them in a sort of a communion ceremony.

Sauer´s above commentaries are also very precisely detailed by Sahagún, when he describes how they used to honor "Huitzilopochtli", during the feast called "panquetzaliztli". Firstly they would wash the amaranth plant, select other seeds called "petzicatl" and "tezcahuauhtli", and carefully crush the seeds into a delicate flour, which finally was knead into a dough ready to be shaped into a "Huitzilopoztli´s" figure. Later, they would tear up and torn into pieces the god's figure and share them in two parts between the people of México and "Tlatilulco", who would every year eat that god´s "body" in accordance to their prescribed order and custom (Sahagún, B. de, 1938).

At the beginning of every month of their calendar, they celebrated different rituals, some linked to particular foods. For instance, in the six month, "Etzal-quaztli", everyone

would cook maize porridge –delicate dish to their taste–, to be eaten at home and shared with whoever came. For eight continuous days before the feasts, during the "Uey Tecuihuitl" –the eight month of their calendar–, they would offer food to men and women, young or old. Early in the morning, they would give them "chienpinolli" –beverage made with maize and chia– to drink all they wanted; further, at half day they would aligned all those gathered per order in their respective row, and provide them with tamales (Sahagún, B. de, 1938).

In addition to the grandiose public ceremonies, they would also make food offerings during private rituals. For instance, the newlyweds were bound to pray and offer edible oblations (Clavijero, F. J., 1945). Actually, banquets were always convoked for all type of events; as Herrera points out, they would eat and drink whenever a funeral rite was performed (Herrera, A. de, 1730).

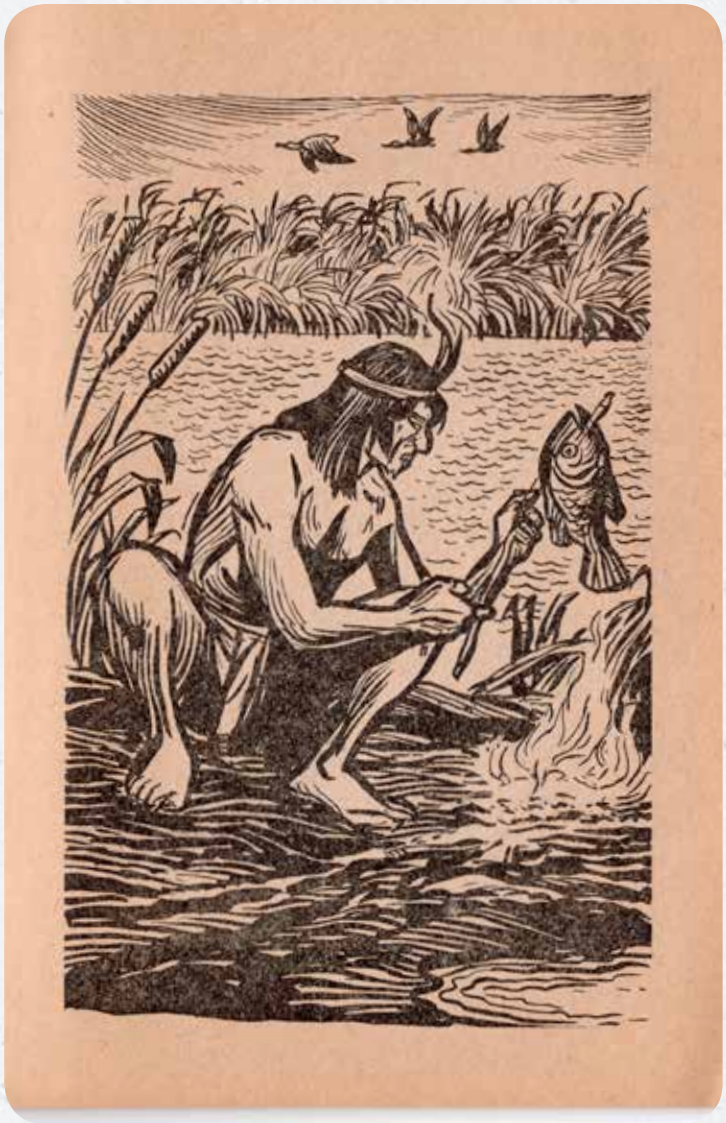
Deceased persons were buried with enough provisions for the afterlife journey to eternity. When anyone died by causes that did not allow for cremation, as was the case of drowned people, and hence needed burial, they would

año, según su orden y costumbre que ellos habían tenido."

Al inciarse cada uno de los meses en que dividían el año celebraban ciertos ritos, algunos de los cuales estaban íntimamente ligados con ciertos alimentos. Por ejemplo el sexto mes llamado Etzalquaztli "todos hacían una manera de puchas, o poleadas que se llaman etzalli —comida delicada a su gusto—; todos comían en su casa y daban a los que venían". En el octavo o Uey Tecuihuitl "daban de comer a hombres y mujeres, chicos y grandes, ocho días continuos antes de la fiesta. Luego muy de mañana, dábanles a beber una manera de mazamorra que llamaban chienpinolli; cada uno bebía cuanto quería, y al mediodía poníanlos todos por orden en sus rengleras, y dábanles tamales."

Pero además de las grandes ceremonias en que participaban públicamente, se hacían ofrendas de alimentos en ceremonias privadas. Las hacían los recién casados, quienes tenían obligación de orar a media noche y de hacer oblaciones comestibles. ([23]) No faltaban, por supuesto, los banquetes para celebrar acontecimien-

(23) Clavijero, F. J., op. cit., Lb. VI, Cap. 38.



model a deceased´s effigy and place it on an altar, together with wine and bread offerings (Torquemada, J. de, 1943), Sahagún explains that amaranth seeds were attached to the effigy's face (Sahagún, B. de, 1938).

In cases of incineration, the death´s ashes, together with a fine stone, were deposited in a vase; eighty days after they would make bread and wine oblations over the urn. Clavijero states their belief in paradise –"Tlalocan"– where the death would enjoy delicious banquets and all kind of other pleasures (Clavijero, F. J., 1945).

Bearing in mind that both seeds accompanied them all along their long pilgrimage, both maize and amaranth played roles other than providing foods. The latter´s plants, for instance, were used during ceremonies and rituals. Regarding that journey, Alvarado Tezozómoc points out that during their journey they ate meat, beans, amaranth, chia, chile and tomato; as for maize the author reminds us that while wondering for long time through the lands of the Chichimecas, the Mexicas, when departing

tos de toda índole y "en todos los mortuorios comían y bebían". ([24])

Los muertos, eran enterrados con bastimentos suficientes para el viaje a la eternidad. "Cuando alguno moría ahogado, o de cualquiera otra manera que excluía la cremación, y requería el entierro, hacían una efigie del muerto y la colocaban en los altares de los ídolos, junto con una ofrenda de vino y pan. ([25]) Por su parte Sahagún ([26]) nos informa que a aquellos, "la gente les ponía semillas de bledo en las quijadas sobre el rostro."

Cuando eran incinerados, las cenizas del muerto, con una piedra fina eran enterradas en una vasija y ochenta días después hacían oblaciones de pan y de vino sobre ella.

"Creían que en el Tlalocan (su paraíso), las almas disfrutaban de las comidas más deliciosas y de toda especie de placeres. ([27])

Si los bledos eran utilizados preponderantemente en sus ritos y ceremonias, el

(24) Herrera, A. de, 1730, T. III, pp. 220-21.
(25) Torquemada, J. de 1943, Lb. VIII, Cap. 8.
(26) Sahagún, op. cit., Lb. III, apéndice, Cap. II.
(27) Clavijero, F. J., op. cit., Lb. Vi, Cap. 7.

maíz tenía también usos distintos al de alimento, tal vez por ser ambas semillas de las que aún en su largo peregrinar siempre les acompañaban. Tezozómoc([28]) dice que "por alimento y sustento venían comiendo carne, frijol, bledos, chía, chile y jitomate" y respecto al maíz "ya se dijo que los mexicanos vagaron durante bastante tiempo por tierras chichimecas; de algunos lados se fueron dejando las matas de maíz en espiga, de algunos lados partieron dejando las mazorcas del maíz tiernas y a medio madurar, cuando ya amarillaban y en algunos lados hasta cosecharon y vinieron tomándolo por sustento."

El maíz era considerado como una de sus divinidades y estaba tan íntimamente ligado a su cultura que muchas de las supersticiones en que creían tenían como punto principal a la gramínea divina. Motolinía([29]) cita una serie de ejemplos ilustrativos al respecto: dice que "si alguna persona enfermaba de calenturas recias, tomaban por remedio hacer un perrillo de masa de maíz, y poníanle sobre una penca de maguey...", "adivinaban

(28) Alvarado Tezozómoc, F., op. cit., pp. 26-27.
(29) García Icazbalceta, J., 1855, T. I., p. 130.

from the sites they had temporarily inhabited, would leave behind corn bushes in spikes, or already tender or near yellowish ripe corn cobs, In fact, they would even harvest corn crops for their sustenance in some of those provisional dwelling places (Alvarado Tezozómoc, F., 1949).

Maize was regarded as one of their divinities, with such a strong bond to their culture, that many of the superstitions the Mexicas believe in were closely linked to the divine cereal crop. For instance, Motolinia illustrates the relevance of maize on their beliefs with the following three commentaries: if a person suffered of very high temperature, they would place a piece of corn dough on a stalk of maguey, and through the maize they would predict if a sick individual would die; when something was lost, they would resort to sorcery using corn grains, then stare into a vase full of water to discover who was in possession of the lost object; an earthquake would be a sign that the maize would soon be rotten, thus, that they would run out of the stocks stored in the cribs (García Icazbalceta, J., 1855).

It is worth mentioning that any thieve who stole certain number of corn cobs or took any fruit trees, became a slave of the owner of the land (Clavijero, F. J., 1945).

We have already underlined sobriety as one of the Mexicas´ basic characteristic. In this sense, both Pomar and Clavijero offers us with clear examples: the former, observes they would only eat twice a day, one meal in the morning, one meal in the afternoon (Pomar-Zurita,1947); while the latter, states that during the morning after a few hours of labor, they would have a lunch usually consisting of atolli –atole of maize– and, later, a meal in the afternoon (Clavijero, F. J., 1945).

Four sheets found in the Codex Mendoza reveal what would have been the daily ration given to Aztec children according to their age: half tortilla to those three years old; four and five years old would get one tortilla; while, those six years old would be given one and a half tortilla (Códice Mendocino, 1925). Linked to this matter, Vaillant asserts that the Aztecs' diet was ample and nutritious; as main dish

por medio del maíz si una persona enferma había de morir" y "si se perdía algo hacían hechicerías con granos de maíz y decían que viendo una vasija llena de agua podían saber quién lo tenía, si la tierra temblaba era señal de que pronto se pudriría y acabaría el maíz de las trojes".

También es importante citar que "Al que robaba cierto número de mazorcas de maíz o sacaba del terreno ajeno algunos árboles frutales, se le hacía esclavo del propietario del terreno".([30])

Ya hemos apuntado que, por lo general, la sobriedad era la característica fundamental de los mexica. Pomar dice que "comían dos veces al día, una a la mañana y otra a la tarde"([31]) y Clavijero([32]) lo mismo más o menos "después de unas cuantas horas de trabajo en la mañana, tomaban su almuerzo que casi siempre era atolli, o atole de maíz y su comida después del medio día" y en el Códice Mendocino([33]) figuran cuatro partidas en que se indica cuál era la ración de torti-

(30) Clavijero, F. J., op. cit., Lb. VII, Cap. 17.
(31) Pomar-Zurita, op. cit., p. 40.
(32) Clavijero, F. J., op. cit., Lb. VII, Cáp. 68.
(33) Códice Mendocino, 1925, fol. 58.

llas que se daba a los niños según su edad; media tortilla a los que tenían tres años, una a los de cuatro y cinco años y una y media a los de seis, a lo que Vaillant ([34]) aclara que "la comida principal era la tortilla, torta plana de harina de maíz sin levadura, que tenía un diámetro de no menos de veintitrés centímetros... Complementada con frijoles y productos de la caza, esta dieta era amplia y nutritiva."

En la comida ordinaria se usaba guardar el más profundo silencio. A los hombres les estaba estrictamente prohibido comer con las mujeres, y aún con sus hermanas, antes de que éstas se casasen. ([35])

En los banquetes se tenía mucho cuidado en sentar por orden de jerarquía a los convidados "ponían luego cañas de humo con sus platos delante de cada uno, luego dábanles flores en las manos y poníanles guirnaldas en las cabezas y echábanles sartales de flores al cuello y luego todos los convidados comenzaban a chupar el humo de las cañas y a oler flores. Después de esto venían los servidores de la comida... y la ponían delante del que estaba sentado. Una orden de chiquihui-

(34) Vaillant, G. C., 1944, p. 140.
(35) Pomar-Zurita, op. cit., pp. 124-25.

it included, the tortilla –a 23 centimeters diameter unleavened maize dough flat cake–, which was supplemented by game and beans (Vaillant, G. C., 1944).

In daily meals they would observe a deep silence, being strictly forbidden for males to eat together with females, even if they were their sisters, before they were married (Pomar-Zurita,1947).

During banquets, special attention was given to insure proper sitting arrangements according to the invitees' hierarchy, who were treated with smoke pipes –to fume–, flowers ornaments –to smell– and head garlands, among other offerings. Servants would place the food in front of each of the guests: "chiquihuites" –baskets– filled with a variety of breads matched together with clay pots, called "cajetes", containing meat and fish. To honor "Tlaltecutli", God of the Earth, before start eating they would throw the first bite to the floor. Subsequently, jars of cocoa would be offered to drink. Once they had satisfactorily eaten and drank, they would relax for a while on their sits (Sahagún, B. de, 1938).

In the Court, at the beginning and end of the banquets water was provided for the attendees to wash their hands; and napkins would only be used once (Cortés, H., 1856).

Although Pomar claims that in Texcoco kings, principals and rich people did not enjoy a too complicated and exquisite stews (Pomar-Zurita,1947); in Tenochtitlán, on the other hand, various authors, Sahagún (Sahagún, B. de, 1938) among others, argue that they were delighted with a great variety of well seasoned dishes, rich in stews and sauces.

Indeed, Mexican Cuisine is full of succulent products, for instance, the countless seasonings prepared from tomato –today, a well known vegetable all over the world–; the wide selection of chiles –peppers– and aromatic herbs, with epazote being a clear example; or the juice of maguey and the different sort of oils, as the one extracted from the seed of chia giving an exquisite flavor to the viands.

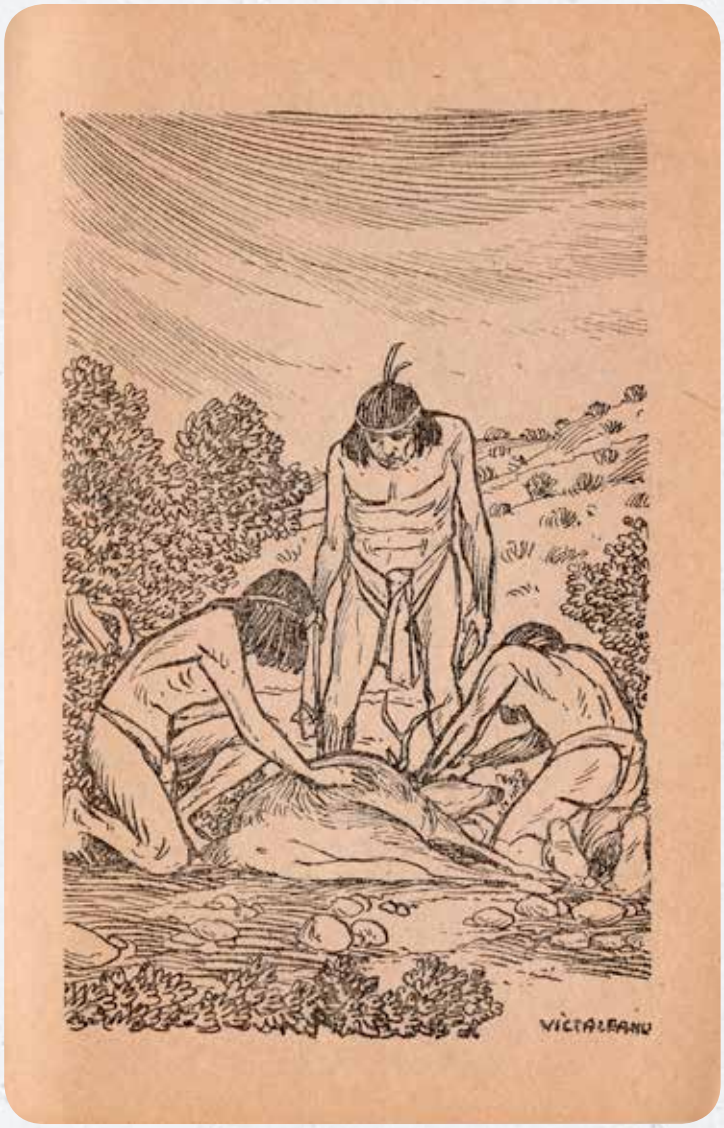
In regards to beverages, the Aztecs enjoyed a large number of non-alcoholic

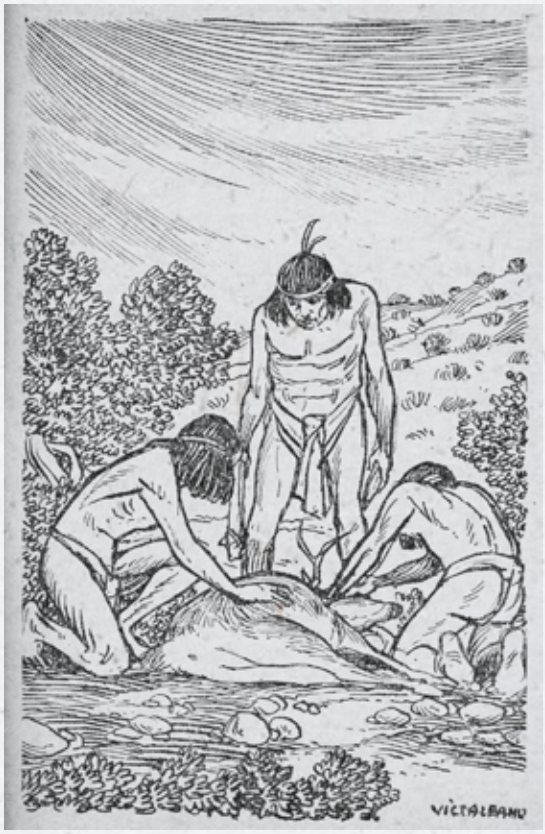
tes con diversas maneras de pan, y pareados en los chiquihuites otros tantos cajetes con diversas maneras de cazuela, con carne o pescado; y antes que comenzasen a comer los convidados la comida que les habían puesto, tomaban un bocado... y arrojábanle al suelo a honra del dios Tlaltecutli y luego comenzaban a comer... luego venían los que servían el cacao y ponían a cada uno una jícara... Después de haber ellos bien bebido y comido estábanse en sus asientos un ratillo, reposando." ([36])

En la corte, tanto al principiar como al finalizar cada comida, se daba agua para las manos; y las servilletas que se usaban en tales ocasiones no volvían a usarse por segunda vez. ([37])

Pomar, refiriéndose a Texcoco dice que "la comida y la bebida de los reyes y grandes señores y hombres ricos no eran nada viciosas, ni guisadas exquisitamente", pero no creemos que en Tenochtitlán fuera lo mismo ya que los cronistas, entre ellos Sahagún ([38]) mencionan una serie

(36) Sahagún, B. de, op. cit., T. I., pp. 356-57.
(37) Cortés, H., 1856, T. I., p. 121.
(38) Sahagún, B. de, op. cit., Lb. VIII, pp. 303-307.


VICTALBANU


VICTALBANU

drinks, prepared from maize, chia, amaranth and, especially cocoa seeds. Pomar recollects the role of cocoa as the hugh ranking people's personal drink; though they would also drink "pinol", a beverage they received as a gift, and which was drawn from the chia, a small, fresh and substantial seed. He also points out that plebeians would frequently consume chia, they gathered in their plots (Pomar-Zurita,1947).

Cocoa was prepared in multiple ways: it could be flavored with flowers, vanilla, corn or maguey syrup or honey bee. Further, it came in all sorts of colors: red, russet, black, orange and white. An authentic ritual was follow when cooking and serving cocoa; for these they would model, inter alia, exquisitely decorated gourds, and wooden mills and strainers.

Alcoholic drinks were also produced from the fermentation of maize, chia and, in particular, maguey´s sap from which a native drink, "pulque" was obtained. An author has attributed the fall of the Toltec Empire to the excessive consumption of this beverage (Ramos Espinosa, A., 1939). It is worth

muy amplia de platillos bastante condimentados y en los cuales abundaba un sinnúmero de salsas y guisos. Efectivamente, la cocina mexicana ha usado de múltiples suculencias, como lo indican los variadísimos condimentos del tipo del tomate hoy extendido a todo el mundo. Los distintos chiles y yerbas aromáticas, entre las cuales el epazote jugaba papel importante, el jugo del maguey y distintas grasas una de las cuales, la de chía, se menciona como dando exquisito sabor a las viandas.

Por lo que toca a las bebidas, tenían muchas no alcohólicas, obtenidas de semillas como el maíz, la chía, los bledos y sobre todo el cacao. Pomar([39]) dice que "su bebida de los poderosos era cacao y por regalo bebían pinol hecho de chía; una semilla muy menuda, muy fresca y de mucha substancia y de esta usaban los plebeyos comúnmente, porque los más lo cogían en sus sementeras."

El cacao era preparado de múltiples maneras, se aderezaba con flores perfumadas, con vainilla, con mieles de caña de maíz, de maguey, de abejas y lo había de distintos colores: colorado, bermejo,

(39) Pomar-Zurita, op. cit., p. 40.

negro, anaranjado y blanco. Su forma de prepararse y de servirse era un verdadero ritual y para su presentación fabricaban jícaras exquisitamente decoradas, molinillos, coladeras, etc.

En cuanto a bebidas alcohólicas las obtenían fermentando el maíz, la chía y sobre todo la savia del maguey: el pulque, al cual algún autor(40) atribuye la desintegración del imperio tolteca. Dicha bebida, sobre todo en el campo, es de inestimable valor como complemento dietético. Es de una gran riqueza vitamínica y por lo que respecta a principios proteicos "la mayor parte del nitrógeno del pulque no se encuentra en forma de proteina sino de aminoácidos y entre estos existen en proporción notable la tirosina y el triptofano",(41) materiales nitrogenados de primera importancia en dietética y que no posee el maíz.

Sin embargo, las leyes mexicas prohibían el uso libre del pulque, "no podían beber vino (pulque) sin licencia de los Señores o de los jueces, y no la daban sino a enfermos o a viajeros que pasaban de 50 años, porque decían que estos tenían

(40) Ramos Espinosa, A., op. cit., p. 124.
(41) Roca, J., pp. 385-96.

noticing that, mainly in rural areas, "pulque" is considered of enormous nutritional value as a dietetic supplement. It is rich in vitamins; furthermore, to great extent the nitrogen found in "pulque", rather than found as a protein, it is present in the as amino acids, mostly tyrosine and tryptophan (Roca, J.): two nitrogenous elements of high dietary value, not found in maize.

However, as Pomar asserts, Mexicas by law were banned the free consumption of "pulque". Judges and lords would grant licenses to drink it, allowing its intake only to sick persons or travelers fifty years or older, arguing that the latter's blood would cool down, hence the need for the beverage; yet they could only drink three small portions while dinning. Moreover, those older than thirty years were licensed to drink two cups during weddings or feasts; or because of the hard labor endured in hauling wood or heavy rocks. In the case of pregnant women, they could only drink during the first days of pregnancy.

On their part, lords, principals and warriors abhorred drunkenness, thus, they considered

a dishonor to drink “pulque”, and judged as notorious those who got inebriated. As a punishment, regardless of gender, the transgressor would be publicly shaved in the market; later, their dwellings would be torn down (Pomar- Zurtita, op. cit.).

However, they did not only obtain “pulque” from the maguey, for they also extracted vinegar, syrup and wort from that agave (Conquistador Anónimo, 1948), likewise they would eat its roasted stalk. “Pulque” was called “iztac ochtli”, meaning white “pulque”, if drank in its pure form; though in other occasions they would mix it with mead, boiled with the root of the maguey: “ayoctli” (Sahagún, B. de, 1938). Furthermore, they would blended it for example with chiles, or combine it with a bluish dye extracted from a flower, to prepare a blue “pulque” to be consumed in honor of “Huitzilopochtli”, in the month of “panquetzaliztli”.

The series of existing data in regards to the transcendental role played by “pulque” during the Pre and Post-Hispanic indigenous peoples’ lives merit a particular research. In

necesidad de él, porque se les iba enfriando la sangre, y no podían beber más de tres tazas pequeñas al comer. En las bodas y fiestas tenían licencia general los que pasaban de 30 años para beber dos tazas; e cuando acarreaban madera y piedras grandes por el gran trabajo que en ello pasaban. Las paridas lo podían beber los primeros días y no más; había muchos que en salud y enfermos no lo querían beber. Los señores y principales y la gente de guerra tenían por afrenta beberlo; era muy aborrecida entre ellos la embriaguez, e tenían por infame al que se embeodaba y la pena que tenía era que en el mercado públicamente lo trasquilaban que fuese hombre o mujer, y luego le iban a derribar la casa”.(42)

El maguey les proporcionaba no sólo el pulque sino que de él extraían vinagre, miel y arrope(43) y además comían el tallo central asado al fuego. El pulque se bebía en su forma sencilla con el nombre de “iztac ochtli” que quiere decir pulque blanco... y otras veces daban pulque hechizo de agua y miel, cocido con la raíz,

(42) Pomar-Zurita, op. cit., p. 105.
(43) Conquistador Anónimo, 1948, p. 32.

al cual llaman ayoctli" ([44]) y otras formas en que mezclaban chile y otros productos, entre ellos un tinte azul que teñía al pulque matlaloctli que era bebido secretamente en la fiesta del mes panquetzaliztli.

La serie de datos que podrían citarse respecto al pulque y la gran trascendencia que en la vida indígena pre y posthispánica ha tenido, ameritan un estudio especial. Solamente mencionaremos aquí que además de los "cuatrocientos conejos" los mexica citan una serie de semidioses cuyos nombres damos por el alto significado de los mismos para interpretar el papel que jugaron en su leyenda y tradiciones. Sahagún menciona a "Tezcatzóncatl (que) era pariente o hermano de los otros dioses del vino, los cuales se llamaba uno Yiauhtécatl, otro Acolhoa, otro Tlihoa, otro Pantécatl, otro Izquitecatl, otro Topoztecatl, ocho Chimalpanecatl, otro Colhoatzíncatl". ([45])

Bebidas y toda clase de bastimentos podían adquirirse en el gran mercado de Tlaltelolco, admirable no sólo por la enorme multitud de público que a él acudía, por el orden y concierto que guardaban

(44) Sahagún, B. de, op. cit., Lb. II. II, p. 357.
(45) Ib., Ib. L. B-I p. 52.

addition to the "four hundred rabbits", it is worth underscoring the series of gods that the Mexicas mention; and which we now recall for the high significance they have in interpreting the real impact in those peoples' traditions and legends: "Tezcatzóncatl", who was the other wine deities´ close relative or brother, and whose names were "Yiauhtécatl", "Acolhoa", "Tlihoa", "Pantecátl", "Izquitecatl", "Topoztecatl", "Chimalpanecatl" and "Colhoatzíncatl" (Sahagún, B. de, 1938).

In another related subject, it is worth noting that in the enormous Tlatelolco Market all kind of provisions and beverages could be found; a remarkable site not only for the multitude of people who gathered to shop, but also for the order and organization kept by customers and merchants while trading the large quantity of merchandise being offered. All chroniclers admired and praised that marketplace´s features and uniqueness. For instance, Cervantes de Salazar (Cervantes de Salazar, 1914) devotes two chapters of his Chronicle to thoroughly depict it; while Clavijero (Clavijero, F. J., 1945) asserts that

everything that could be traded in the whole City was sold in Tlatelolco, because, with the exception of foodstuffs, there was no other public place to barter anything else. In the case of foodstuffs they were also sold in stalls located all over the City; phenomenon still seen today.

In view of the data and information so far submitted to the reader, we deem hard to conclude that the Mexicas should be considered as an undernourished group. It is very possible that they did face this situation while following a nomadic lifestyle, and during the first stages of their settlement on the lake area. Probably, cannibalism and insects-eating –"vermiphagia"– temporarily stayed with them as sequels of those periods; yet these customs lost weight once they established their predominance over the other Mesoamerican pueblos and tribes.

It is entirely comprehensible to affirm that the exactions imposed on the people they subjugated did plunge the latter into misery; however, it seems difficult to envisage a dominant group of so many other people,

comerciantes y compradores sino por una multiplicidad de mercancías que a él llevaban. Todos los cronistas elogian y admiran sus características y entre otros, Cervantes de Salazar (46) dedica dos capítulos de su Crónica a su descripción. Clavijero dice que vendían en esa plaza todo lo que podía venderse en la ciudad entera, porque no tenían mercado público en ninguna otra parte ni se vendía nada fuera de la plaza, excepto comestibles. Estos eran vendidos en distintos lugares de la ciudad donde, como en la actualidad, ponían sus puestos de bastimentos.

Creemos que los datos presentados hacen difícil pensar que los mexica deban considerarse como pueblo subalimentado. Seguramente lo fueron durante todo el período que comprende su vida nómada y las primeras etapas de su asentamiento en la zona lacustre. De tales períodos quedaron probablemente costumbres como el canibalismo y la vermifagia, pero ambas, ciertamente, perdieron su carácter al llegar a establecer su predominio sobre las demás tribus y pueblos mesoamericanos. Que las exacciones que imponían hayan sumido en la miseria a sus domina-

(46) Cervantes de Salazar, F., 1914, pp. 303-08.

dos es perfectamente comprensible, pero sería muy extraño que los dominadores de tantos pueblos carecieran de alimentos suficientes para su sustento y es por tanto inaceptable que debido a su estado de miseria fisiológica hubieran sido vencidos por los españoles.

Los mexica, como ocurrió con muchos otros pueblos del mundo, padecieron hambres colectivas debido a sequías y a malas cosechas. Torquemada (47) y otros cronistas, narran las sufridas bajo los reinados de ambos Moctezumas, pero tales calamidades, aunque fueron de serias consecuencias y provocaron graves trastornos, pueden considerarse como episodios transitorios que no permiten caracterizar la vida normal de los mexica.

(47) Torquemada, J. de, op. cit., Cap. XLVII, p. 157 y sigs.; Cap. LXXIII, p. 203.

as lacking sufficient food for its sustenance. Hence, it is inacceptable to deduce that they were defeated by the Spaniards for their physiological deprivation.

As it has occurred throughout History with many other societies, the Mexicas endured collective famines resulting from draughts or lost harvests (Torquemada, J. de, 1943), together with other authors, do account for those calamities suffered under both Montezumas´-Xocoyotzin and Ilhuicamina-reigns; nonetheless, in spite of the resulting serious consequences and grave damages, it does not follow that those transitory events should be taken as a token to characterize the Mexicas´ normal life.

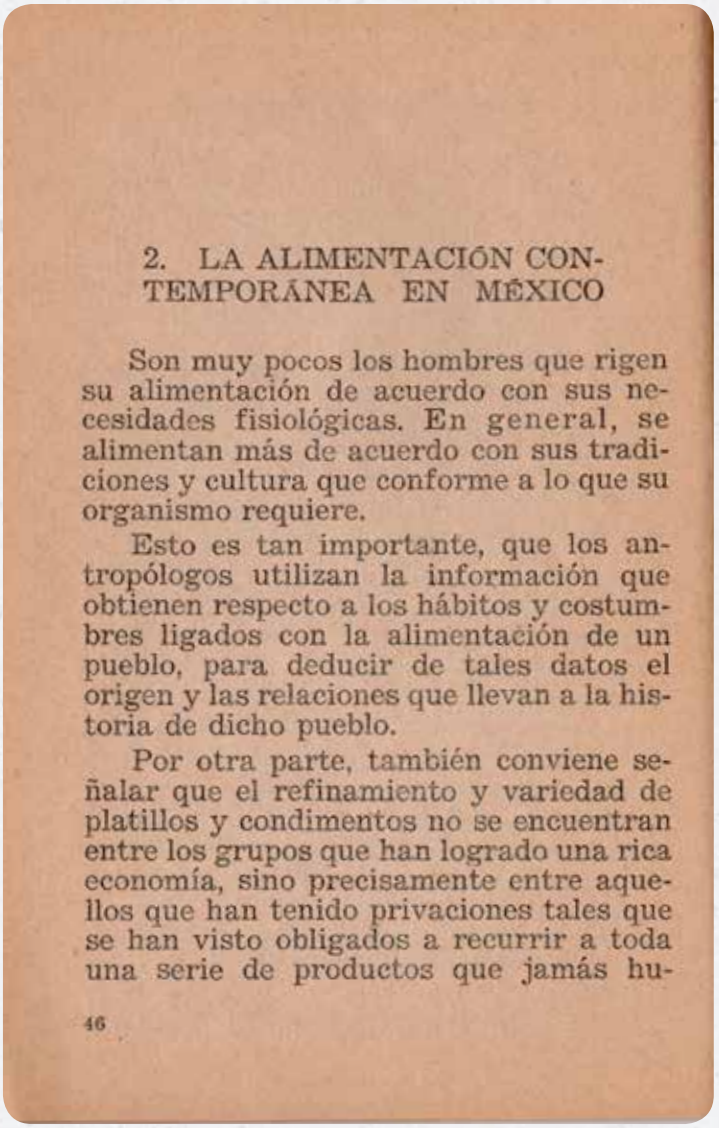
2. CONTEMPORARY DIET

Humans usually do not follow their physiological needs to rule their eating habits; in general they eat according to their culture and traditions rather than attending to the requirements of their organisms.

This premise is so relevant that anthropologists employed the obtained data regarding people´s eating customs and habits to deduce the origin and interrelations that lead into those people´s history.

Moreover, it is fitting to highlight that variety and refinement of dishes and seasonings are not found among nations characterized as rich economies; but precisely among those which have faced such a dietary deprivation and hence forced to resort to consume all sort of products, they would never otherwise have eaten, were it not for the spur of hunger.

Mexicans are among of those people who enjoy one of the most select and diverse culinary traditions, since they fulfill the two needed prerequisites in creating a dietary regime of their: firstly, from a food intake perspective, to show enough inventive to



2. LA ALIMENTACIÓN CONTEMPORÁNEA EN MÉXICO

Son muy pocos los hombres que rigen su alimentación de acuerdo con sus necesidades fisiológicas. En general, se alimentan más de acuerdo con sus tradiciones y cultura que conforme a lo que su organismo requiere.

Esto es tan importante, que los antropólogos utilizan la información que obtienen respecto a los hábitos y costumbres ligados con la alimentación de un pueblo, para deducir de tales datos el origen y las relaciones que llevan a la historia de dicho pueblo.

Por otra parte, también conviene señalar que el refinamiento y variedad de platillos y condimentos no se encuentran entre los grupos que han logrado una rica economía, sino precisamente entre aquellos que han tenido privaciones tales que se han visto obligados a recurrir a toda una serie de productos que jamás hu-

46

bieran aprovechado sin el acicate del hambre.

Ahora bien, el mexicano es uno de los pueblos que tiene una de las más variadas y selectas tradiciones culinarias, pues satisface los dos requisitos que obligan a un grupo a crear su régimen alimenticio propio: inventiva para hacer útil, desde el punto de vista alimenticio, lo que muchos jamás hubieran pensado en aprovechar, y una vieja cultura que ha conservado las experiencias adquiridas por sus antepasados.

Podríamos de inmediato presentar ejemplos con los cuales demostrar nuestro aserto, pero preferimos hacerlo en mejor oportunidad para, aunque sea en una forma panorámica, seguir una exposición cronológica.

Sin tratar de profundizar en el origen de los primeros pobladores de nuestro territorio, diremos que hay pruebas suficientes para asegurar que ya éste era recorrido por pequeñas bandas nómadas desde hace más de 10,000 años, y sabemos que las formas de vida de tales grupos trashumantes se concretaban a sobrevivir mediante la recolección de raíces, frutos silvestres, brotes de ciertas plantas, así

benefit from products which many others would never considered as adequate to eat; secondly, custody of a long standing culture which has kept their ancestors´ experiences.

Later we will present examples to demonstrate said argument, but before we continue with a panoramic chronological exposition of the subject in comment.

Without attempting to go deep into the origins of Mexico´s earliest settlers, there is enough evidence that more than ten thousand years ago they were already wandering as small nomad bands throughout its Territory. We also know that those itinerant groups survived by collecting roots, wild fruits, sprouts of various plants, as well as larvae, caterpillars, worms and reptiles, itre alia, as well as by hunting with traps and snares rats, rabbits and other similar mammals.

While doing an important research nearby Tehuacán in the State of Puebla, Richard Macneich and collaborators delivered data revealing that the aforementioned lifestyle had already appeared seven thousand years B.C. Moreover, their information leads us to appreciate the behavior of those nomadic groups´ during that initial stage and in

subsequent periods, showing, step by step, how the individual goes by in acquiring new experiences, developing his culture, enhancing his techniques, and at the end becoming a farmer.

After going through several observation phases which allow the individual to fix his attention in a series of plants, and for instance to grasp how their seeds germinate in detritus, he starts selecting, planting, manuring and watering the seeds, till he turns out to be an expert farmer.

Although it is not part of this essay to enter into the importance of such an evolutionary process, it is imperative to state that agriculture conditioned the Prehispanic Mexico inhabitants´ lifestyle in conjunction with other undertakings which evolved around that productive activity, such as religion, architecture, sculpture, painting and mathematics.

If Tehuacán provides enough information regarding its settlers evolutionary steps allowing us to deduce what may have occurred in places with similar conditions; on the other hand, the discovery of a human skeleton near the remains of a mammoth

como de un sinnúmero de larvas, orugas, gusanos, reptiles, etc., y la caza de pequeños animales como ratas, conejos y otros mamíferos semejantes que, además capturaban mediante trampas y lazos.

Richard Macneich y sus colaboradores, que realizan una importantísima investigación en las cercanías de Tehuacán, han aportado datos que demuestran esa forma de vida que arranca desde 7,000 años antes de la era cristiana y nos enseñan cuál fue el comportamiento de los habitantes de esa región en aquella época y en toda una serie de etapas sucesivas que van mostrando cómo paso a paso el hombre va adquiriendo nuevas experiencias, desarrollando su cultura y enriqueciendo sus técnicas hasta convertirse en agricultor. Después de haber pasado por fases en que la observación le permite fijar su atención en ciertas plantas, ve cómo germinan, entre los detritus, las semillas de las mismas; después las siembra, las selecciona, las riega y las abona, hasta lograr convertirse en experto agricultor.

No corresponde al tema entrar en todo lo que de importante tiene un paso de tal naturaleza, pero no puede callarse que la

discovered in "Tepechpan", a well known site because of those archeological findings close to Texcoco, clearly suggests that the earliest inhabitants of Mexico were not satisfied with small game, but that they would engage in a heroic undertaking by attacking such a colossal animal, immensely superior in size, but not in talent.

For their part, those living on the banks of the lakes surely had enough sources of provisions that most have delayed their evolutionary stage towards agriculture. The lakes provided them with easy to catch small animals, that they continue consuming for centuries, such as frogs, fresh water snakes and small shrimps, fish, fish and batrachians roe; as well as ducks, coots and other aquatic birds. Additionally they also eat herbs growing on the lake banks or on the marshes; where coincidentally hunters with no difficulty could find game to hunt, for the animals attempting to drink water sometimes got entangled in the swamps.

Moving to the sea shore, the large cumulus of oysters shells found on the Pacific Ocean and Gulf coasts, tell us how the sea bestowed people with its products.

agricultura condicionó la vida de los habitantes del México Prehispánico: religión, astronomía, arquitectura, escultura, pintura, matemáticas, etc., se desenvolvieron en torno y como consecuencia de tal hecho.

Si Tehuacán nos suministra información suficiente para saber cuáles fueron los pasos evolutivos del grupo que en tal sitio se desarrolló, y de ahí deducir lo que pudo ocurrir en otros lugares en que concurrieron condiciones similares, Tepechpan, el sitio cercano a Texcoco que se ha hecho célebre por el hallazgo de un esqueleto humano cerca del de un mamut, nos indica que para esa época el hombre ya no se contentaba con la caza menor, sino que se atrevía a emprender la heroica empresa de atacar a un monstruo enormemente superior a él en tamaño, pero no en talento.

Por su parte, estos habitantes de las orillas de los lagos tuvieron en ellos seguramente una fuente de provisiones que tal vez retrasara su etapa evolutiva hacia la agricultura, pues el lago les debió proporcionar toda esa serie de pequeños animales fáciles de capturar y que siguieron utilizando durante siglos, como ranas,

culebras de agua, camaroncitos, peces, huevecillos de diversos batracios, patos, gallaretas y una serie de otras aves acuáticas, así como yerbas de las orillas y pantanos que, por otra parte, eran el sitio ideal para que los grandes animales que iban a calmar su sed se enfangaran y así fueran presa menos difícil de los cazadores.

Los grandes acúmulos de conchas de ostión que se encuentran en las costas tanto del Pacífico como del Golfo, nos hablan de cómo el mar dio al hombre sus productos para sobrevivir.

Los recolectores de mariscos son típicos de una fase de la cultura humana en todo el mundo, y México tuvo pobladores en sus costas que han dejado las huellas de su paso en forma de montículos de conchas, restos de la cocina primitiva.

En todo el norte del país, las numerosas tribus que lo poblaron siguieron llevando una vida nomática hasta muy avanzada la conquista española. Su alimentación siguió basada en la recolección de productos silvestres como tunas, mezquites, bellotas dulces, raíces y yerbas diversas, así como sabandijas de distintas

All over the world, shellfish collectors have represented a typical phase of human culture. On the coasts of Mexico settlers left mounds of shells, as a foot print of their primitive cuisine.

With regards to the numerous tribes who settled in Mexico´s Northern Territory, they followed a nomadic life until late the Spanish colonization. Their food intake was based in the collection of wild produce, and consisted mainly of “tunas” –prickly pear–, “mesquites” –mesquite–, sweet acorns, roots and diverse herbs; as well as all species of vermin. They also hunted deer, bears, rabbits and birds.

Notwithstanding their primitive way of living, they already applied techniques to conserve the gathered products. For instance, once dried and pressed, prickly pears were cooked as a cake, similar to a traditional sweet still produced in the State of San Luis Potosí, and known as “queso de tuna” –prickly pears cheese–; in addition, a juice was extracted from this fruit, and then poured into pits, to be drank later as refreshment. The way mesquite was used as comestible and as a drink also exemplifies those people´s creativity: the preparation of small cakes from dried ground mesquite, of great support

during food shortages, illustrates the case, as does a much enjoyed beverage processed by grinding fresh mesquite.

Given those people´s itinerant character, they could not rely on pottery to manufacture appliances to cook and serve their food; hence, they had to use their inventiveness to face this impediment; such was the use of all type of gourds as pots, vases or jars. It is worth noticing their resourcefulness to find a solution for heating their provisions since those wares could not be set directly over the fireplace. In this sense, it is remarkable the well commented and ingenious technique they used for that purpose: water was boiled by introducing red-hot stones in the above mentioned gourds, where their food was later cooked.

They were also acquainted with the skills to prepare "barbacoa" (not to be confused with grilled barbecue), which consisted in cooking meat or other products in a hole dug in the ground covered with leaves.

In general, the nomad peoples´ foods ingest mostly rested on animal products supplemented by vegetables they collected. As part of his discoveries in Coxcatlán, Mac´Neich dates the early signs of crops

especies, cazando además venados, osos, conejos y aves.

A pesar de lo primitivo de su modo de vida, ya utilizaban ciertas técnicas para la conservación de algunos de los productos de su recolección. Así secaban las tunas y hacían algo semejante al actual queso de tuna que se elabora en San Luis Potosí; también extraían el jugo de ellas y lo depositaban en hoyos para después beberlo como refresco. El mezquite se utilizaba molido después de secarlo al sol y con esa pasta hacían unas tortas que les servían para comer en las épocas de escasez, haciendo con los mezquites frescos molidos una bebida muy gustada por ellos. Ingeniosa y muy comentada es la manera en que lograban cocer ciertos de sus alimentos, ya que su nomadismo no les favoreció la elaboración de alfarería, por lo que sus vasijas eran todas obtenidas del reino vegetal: calabazos, guajes, jícaras, etc., que no podían ponerse al fuego directo. Sin embargo, calentaban el agua hasta la ebullición mediante la introducción, en el calabazo donde iban a cocer sus alimentos, de piedras enrojecidas al fuego. También usaron la técnica de la barbacoa, que consiste en depositar

around the year five thousand B.C., starting with chile and squash orchards, follow later with maize and beans fields.

Crop rising was a transcendental step in the transformation of the barbaric people found in the Central and Southern parts of Mexico into one of the most amazing civilizations of all times. Without a doubt, harvesting corn and its adaptation to the diverse clime and environment conditions meant one of the Prehispanic man grandest feats. American Culture assimilated corn in such a degree that the oldest traditions reveal a total symbiosis between men and maize, by looking at them as one and the same.

The "Popol-Vuh", Mayan Sacred Book, says that they shaped their flesh from the white and yellow corn cobs, as nourishment for the people´s legs and arms. Then the gods threshed and milled those cobs, and "Ixmucané" –Mayan goddess of corn– prepared new drinks, and those elements penetrated into those substances designed to grant life, force and energy to the people.

The Legend of the Suns found in the "Chimalpopoca Codex", is a source that also highlights the importance of corn among Prehispanic people, when it narrates that the

la carne o los alimentos que se van a cocinar en un hoyo, previamente calentado, el cual se cubre después con hojas y se tapa con tierra.

En general, la alimentación de los grupos nomádicos fue en su mayoría a base de productos de origen animal y complementada con vegetales de recolección.

Hacia el año 5,000 a. c. encuentra Mac'Neich en Coxcatlán las primeras señales de cultivo. Primero es el chile y la calabaza, después el maíz y los frijoles.

Este paso es de tal trascendencia que va a transformar a las poblaciones bárbaras del centro y sur del país en una de las civilizaciones más sorprendentes. El cultivo y adaptación del maíz a las diferentes condiciones climáticas y ambientales es sin duda la gran proeza del hombre prehispánico y llega a tal punto a asimilarse a la cultura de América que las más antiguas tradiciones hacen una sola cosa del maíz y del hombre.

El libro sagrado de los Mayas, el Popol-Vuh, dice que "Formaron sus carnes, del producto de las mazorcas amarillas y blancas, como alimento de los brazos y de las piernas de la gente",

"Entonces desgranaron (los dioses) y molieron las mazorcas amarillas y blancas, e hizo Ixmucané nuevas bebidas, entrando esos elementos en las substancias destinadas a darle vida, fuerza y energía a la gente."

En la leyenda de los Soles, del Códice Chimalpopoca, se narra cómo Quetzalcóatl, el civilizador, observa que una hormiga roja acarrea granos de maíz y entonces él se transforma en hormiga negra, la sigue y descubre que trae los granos del cerro llamado Tonacatepetl; lo lleva a los dioses y éstos lo mascan y lo ponen en la boca de los hombres para robustecerlos.

Conviene aclarar que Tonacatepetl, significa el cerro de nuestra carne y así vemos que se funden en un solo concepto el maíz y la esencia humana.

Podrían mencionarse muchos Códices en que se hace alusión al maíz, pero no es necesario, ya que basta recordar que este cereal, después de miles de años de uso y de modificaciones enormes en la cultura de América sigue consumiéndose y siendo el alimento básico no sólo del aborigen, sino del mestizo y aún del blanco,

civilizer, "Quetzalcóatl", watches a red ant carrying corn grains; immediately after he changes into a black ant and follows the red one, discovering that the grains are brought from the hill called "Tonacatepetl". He takes the corn to the gods, who, after chewing it, feed it into the men´s mouth to give them strength.

It is worth mentioning that "Tonacatepetl" means hill of our flesh; thus, once more we might appreciate how maize is fused in a single concept with the human essence.

No need recall the many other codices which make reference to the role maize played in Prehispanic America, we only have to keep in mind that, even after several millennia of being used and regardless of the vast modifications suffered by the American culture, corn is still consumed and represents a basic food no only to the native people, but also to the mestizo, and even to the white population; further, we should not forget either how the product moved across oceans to other continents. Today there are no less than seven hundred ways of eating corn, and surely most of them have an indigenous origin.

Notwithstanding the argument claiming that the indigenous people´s food intake was poor because they lack of many of the products we consume today, especially meat, totally collapses as false, when we look at their knowledge about an extraordinary number of plants and animals, and their byproducts.

In general, the poor indigenous people were frugal, as it is the case today with the Mexican rural population, who basically eats tortillas, chile and beans; yet this does not prevent them in adding a delicate variety of sauces which enriches the diet, as the Prehispanic groups did; at the same time it brakes the monotony.

Sahagún, Hernández and other chroniclers and historians delight us with a list of all the food stuffs the Aztecs had to eat. Bernal del Castillo´s narrative, on the other hand, not only is amazed for the order and harmony the merchants placed their booths all over the Market of Tlatelolco, but he also praises the abundance and assortment of the provisions supplied at that "tianguis" –market–.

It is also impressive the account made on how Montezuma's banquets were

sin contar cómo ha pasado a otros continentes.

En la actualidad se conocen en México no menos de 700 formas de comer el maíz, y seguro que muchísimas de ellas tienen origen indígena.

Pero éste, no obstante que se ha dicho que tenía una alimentación muy pobre por carecer de muchos de los productos que actualmente consumimos, sobre todo la carne, conocía un número verdaderamente extraordinario de plantas, animales y derivados de ambos que permiten borrar de la mente ese falso concepto.

Por lo general, el indígena pobre era frugal, como lo sigue siendo el hombre de campo, con una alimentación a base de tortillas, chile y frijoles, pero eso no obsta para que a ello agregue —y también lo hacía el prehispánico— esa gama sutil de salsas que quitan la monotonía a la dieta y la enriquecen. Sahagún, Hernández y un sinnúmero de cronistas e historiadores nos dan la nómina de cuanto tenían disponible los aztecas para comer. La narración que hace Bernal Díaz del Castillo del mercado de Tlatelolco, además de sorprender por el concierto y orden en que estaban dispuestos los mercaderes,

served. Both the truly striking variety of foodstuffs offered as well as the elegance and refinement shown by him and his nobles during those occasions should be highlighted.

The table was filled with delicacies such as turkeys, our Mexican, “Guajolotes”, pheasants and partridges, ducks, deer, wild boars and rabbits; together with an astonishing assortment such as pineapples, “tunas” –prickly pears–, “papayas”, “mameyes”, “pitahayas” –dragon fruits–, “guayabas” –guavas–, “jocotes” or “ciruelas” –prunes–, “jicamas” –Mexican turnips– “tejocotes”, “capulines”, “cherimoyas”, “anonas” and all type of “zapotes”: “chicos”, white, black, yellow, and chicos. Cocoa should be added to all those viands, which as Sahagún recalls in the “Florentine Codex”, was prepared mild, foamy, red and pure; or seasoned with aromatic spices, honeybee or rose water (Sahagún, B. de, 1938). As part of the delicacies shared during the dinner, he also alludes to tortillas, tamales, grains and “atoles”; to the use of vanilla; to tobacco in pipes to smoke as an after dinner delight. Furthermore, he highlights the neatness observed in washing hands before and after

admira por el surtido y abundancia de los víveres que en dicho *tianguis* se podían adquirir.

Igualmente es admirable el relato que se hace de la forma en que servían los banquetes, que no otra cosa eran, las comidas de Moctezuma. Y no sólo es notable la variedad de los platillos, sino también el refinamiento y elegancia que tanto él como sus nobles desplegaban en tales ocasiones.

Los pavos, o sean nuestros mexicanos guajolotes, faisanes y perdices, patos, venados, jabalíes y conejos, no faltaban en la mesa, así como el más sorprendente surtido de frutas como piñas, tunas, papayas, mameyes, pitahayas, guayabas, jocotes o ciruelas, jícamas, tejocotes, capulines, chirimoyas, anonas y el cúmulo de zapotes: blancos, prietos, amarillos, chicos, etc. Si a eso se agrega el cacao bebido en las diversas formas en que lo preparaban: “blando, espumoso, colorado y puro o con especies aromáticas y aún con miel de abejas y alguna agua rosada”, como dice Sahagún en el Códice Florentino. El mismo nos menciona las diversas clases de tortillas, tamales, guisos, salsas, legumbres, granos y atoles que prepara-

ban; el uso de la vainilla, del tabaco en las llamadas cañas de humo para después de comer, el aseo de las manos antes y después de la comida y por último la siesta, nos dan cuenta de que habían llegado a una etapa cultural lo suficientemente evolucionada que permitía gozar de esta clase de satisfacciones, por supuesto sin hacer mención de multitud de otras manifestaciones que no es este lugar para comentar.

Con la llegada de los españoles, inútil es decirlo, los conquistadores tratan de imponer sus costumbres y éstas comprenden la alimentación, pero al mismo tiempo que introducen al país animales como la vaca, el cerdo, la oveja, cabra, y aves como la gallina, la paloma y otras, traen también una variedad de semillas, frutas y plantas diversas que modifican buena parte de la alimentación, aunque claro está, pasa a Europa una gran parte de los productos de América que actualmente se han vuelto imprescindibles en la mesa de muchos pueblos del mundo, tal vez ignorantes de que México u otro país del Nuevo Mundo fueron sus productores. Así la papa, el tomate (jitomate en México), el cacao, la vainilla, el maíz que en

dinning, and finally the siesta. All of the above allows us to confirm the highly mature cultural level reached which allowed them to enjoy all those pleasures. Naturally, have left out many other cultural manifestations as significant as those commented in the paragraphs above with regards to dietary customs.

Needless to say, when the Spaniards arrived in Mexico as conquerors, they tried to impose the dietary practices they brought as part of their customs. At the same time they introduced a selection of animals such as cows, pigs, sheep, goats, and bids as chickens and doves, in addition to a variety of seeds, fruits and plants not found before in America. Indeed, this phenomenon led to great extent to the modification in the population's eating habits. It is clear, nonetheless, that most of the American products that went to Europe, have become indispensable on many other nations´ tables; though perhaps ignorant of their Mexican or other New World´s country origin. This is the case of the potatoes, tomatoes, cocoa, vanilla, corn, in the past also known as Turk grain in some places in Europe, and turkey, "Mexican Guajolote", still named Turk in English.

The exchange of foods resulted in a mestiza cuisine; that is a combination of Mexican dishes prepared a la Spanish, or European dishes cooked a la European, which gave birth to what today is known as Mexican Food, as it is the case in regards to nationality, it is the fruit of those roots.

Most likely, at this early stage, before any of both groups was ready to adapt to their new conditions, a permanent conflict to keep their own customs subsisted among the conquered and their conquerors. Later on, once the relations became smoother, the offspring borne from those people´s fusion, not only recognized all the good things both roots had to offer, but also began enriching their culture by new cultural acquisitions, and combining them to give birth to the strident and exuberant manifestation of the XVIII Century Mexican character: the Baroque.

The new religion proscribed ceremonial banquets; as well as eradicated all those victuals directly linked to the natives´ rituals. For instance, a prohibition was introduce to the amaranth plant and seeds, "huauhtli", that were used to cook bread figures symbolizing Huitzilopochtli and were eaten as a sort of communion rite with their god was forbidden;

varias partes de Europa se conocía como grano turco y el pavo, nuestro guajolote que todavía se llama turco en inglés.

Este intercambio provocó la creación de una comida mestiza, o sea, una combinación de productos mexicanos preparados a la española y de europeos cocinados a la indígena, dando con ello origen a la comida mexicana que, como toda la nacionalidad, es fruto del mestizaje de esas dos raíces.

Seguramente que al inicio de esa nueva etapa, y antes de que unos y otros se adaptaran a las condiciones que surgían, el conflicto era permanente y conquistadores y conquistados pelearon por conservar sus características. Más tarde la situación fue suavizándose y los hijos, resultado de la fusión de ambos grupos, no sólo comenzaron a reconocer lo bueno que cada uno tenía, sino que al mismo tiempo enriquecían la cultura con nuevas adquisiciones y las combinaban de tal manera que dieron origen a esa estruendosa y exuberante manifestación del carácter del mexicano del siglo XVIII, el barroco.

La nueva religión proscribió las comidas ceremoniales y todos aquellos alimentos que estaban ligados a los ritos indí-

genas desaparecieron. Así, los bledos o semilla del amaranto (huauhtli), de los cuales hacían unos panes que simbolizaban a Huitzilopochtli y con los cuales realizaban una especie de comunión con su dios, fueron prohibidos, como lo fue el comer esos perrillos que sacrificaban en ritos especiales.

Surgen en cambio los platillos mestizos, es decir, aquellos que se condimentan con los productos traídos por los españoles, y así vemos cómo se adiciona al chocolate azúcar de caña y después leche, se guisan las carnes y otras comidas con aceite de olivo y con grasa de cerdo. Los indígenas prehispánicos usaban muy poco las grasas, tal vez la enjundia de ciertas aves, indicando Oviedo que guisaban con el "aceite del cacao".

En cuanto a las salsas, ya entonces tan variadas y ricas, Sahagún menciona "La cazuela con chile bermejo y con tomates y pepitas de calabaza molidas, que se llama pipián" y muchísimas otras más que después van a ser adicionadas con cebolla, ajo, perejil, apio, lechuga, rábanos, nabos, etc., traídos de España. Se comerán, igualmente, muchas de las frutas llegadas de Europa, los cítricos de los

the consumption of the small dogs, sacrificed for special ceremonies, was also forbidden.

By contrast, mestizo´s dishes came into being: that is to say, those which are flavored with Spanish goods brought from the Peninsula, as when mixing cocoa with sugar cane, and later with milk; or when meat was fried with pig lard or olive oil. Let´s recall that the indigenous people use low quantity of fats, with the exception perhaps of birds' tallow. Oviedo indicates they would fry with cocoa oil.

As regards to sauces, already large in number and rich in flavor, Sahagún calls to mind the "pipián" a stew cooked in a clay bowl by mixing brown chiles, squash seeds and tomatoes; in addition to many other sauces later supplemented with onions, garlic, parsley, celery, lettuce, radish and turnip and other vegetables brought from Spain. Moreover, they would also enjoy many fruits original from Europe, and also citrus. In this respect, Bernal Díaz del Castillo in his narrative reminds us that he was the first person to plant orange seeds in Mexico, an important ingredient to obtained "Pico de Gallo", a delicious mix prepared with "jicamas" –Mexican Turnip–, orange juice and

ground piquin chile. In addition, lemons, limes and grapefruits; peaches and apricots; pears and apple; bananas and melons enriched our already ample selection of fruits.

Furthermore, cereals as wheat, rice, barley and oats; together with chickpeas, lentils, lima beans and peas were other important contributions to our meals, too.

Today´s Mexican cuisine, one of the most typical and wholesome in the world, emerged from the fusion of meats imported from Spain, Mexican fish, fruits from both countries, jointly with the sauces, sweets and wines, among other products.

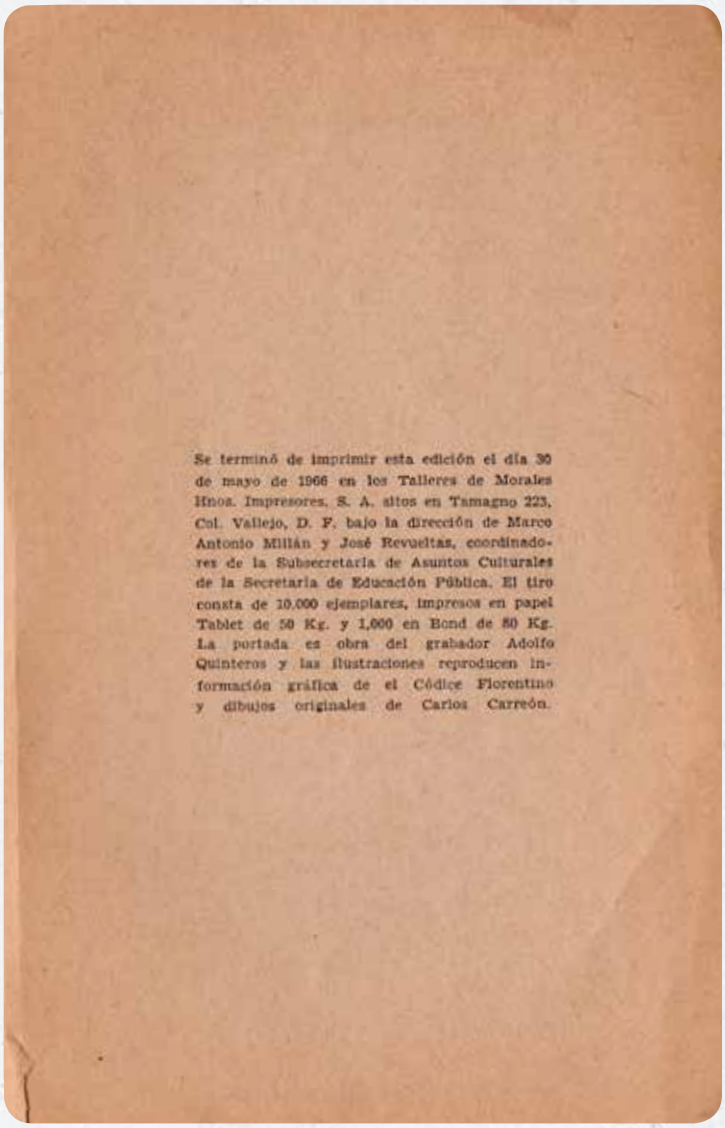
In this regard, dishes which are genuine works of culinary art have been cooked, allowing Mexico to put forward a regional gastronomic menu, which unquestionably would admire the most demanding gourmets, because an enormous variety of resources have properly been blended to deliver delicate samples of fine taste found in enjoying good eating.

cuales Bernal Díaz del Castillo nos narra que él sembró en México las primeras semillas de naranja y de ahí saldría el "pico de gallo", ese sabroso bocadillo hecho con jícama, jugo de naranja y chile piquín molido. Limones, limas y toronjas, duraznos, chavacanos, peras, manzanas, higos, plátanos y melones vinieron a enriquecer nuestro ya amplio surtido de frutas.

Cereales como el trigo, el arroz, la cebada y la avena, así como los garbanzos, lentejas, habas, y chícharos fueron otra importante contribución a nuestra alimentación.

Con las carnes de los animales traídos de España, los pescados mexicanos, las frutas de ambos países, las salsas, los dulces, los vinos, etc., se ha llegado a integrar la Cocina Mexicana que actualmente es una de las más completas y típicas del mundo.

Se han elaborado platillos que son verdaderas obras de arte culinario y México podría presentar una carta gastronómica por regiones que dejaría admirados a los más exigentes *gourmets,* pues tiene una variedad enorme de recursos que ha sabido combinar para la obtención de las delicadas muestras de buen gusto en el comer.



Se terminó de imprimir esta edición el día 30 de mayo de 1966 en los Talleres de Morales Hnos. Impresores, S. A. sitos en Tamagno 223, Col. Vallejo, D. F. bajo la dirección de Marco Antonio Millán y José Revueltas, coordinadores de la Subsecretaría de Asuntos Culturales de la Secretaría de Educación Pública. El tiro consta de 10,000 ejemplares, impresos en papel Tablet de 50 Kg. y 1,000 en Bond de 80 Kg. La portada es obra del grabador Adolfo Quinteros y las ilustraciones reproducen información gráfica de el Códice Florentino y dibujos originales de Carlos Carreón.

This publication edition was printed out on May 30, 1966 at Talleres de Morales Hnos. S.A., located in Tamagno 233, Vallejo, Mexico City, under the direction and supervision of Marco Antonio Millán and José Revueltas, coordinators of the Cultural Affairs Undersecretary of the Public Education Ministry. Printing consist of ten thousand publications on 50 kg. Tablet paper and one thousand in 80 kg Bond paper. The book cover is the work from Adolfo Quinteros and the artwork reproduces graphic information from the Florentine Code and originals from Carlos Carreón.

CUADERNOS DE LECTURA
POPULAR

17

SEP

SUBSECRETARIA
DE ASUNTOS CULTURALES

PRECIO $1.50 — EDICION DE LUJO $2.50

ORIGINAL REFERENCES

Alamán, L. Disertaciones sobre la historia de la República Mejicana desde la época de la conquista que los españoles hicieron a fines del siglo quince y principios del diez y seis de las islas y continente americano hasta la independencia, México, Imp. de José Mariano Lara, 1844-1849, 3 vols.

Alcocer, G. (1905). Breves consideraciones acerca de la asistencia al parto, México.

Alvarado, F. (1949). Crónica mexicáyotl, introducción y traducción de Adrián León, México, Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Históricas, I-XXVII-189 p. (Primera Serie Prehispánica, 3).

Cervantes de Salazar, F. (1914). Crónica de la Nueva España. Madrid.

Clavijero, F. J. (1958). Historia antigua de México, 4 volúmenes, edición y prólogo de Mariano Cuevas, México, Editorial Porrúa, (Colección de Escritores Mexicanos, 7-10).

de Sahagún, B. (1956). Historia General de las Cosas de Nueva España, México, Editorial Porrúa, v. 3.

García , J. Bibliografía mexicana del siglo XV, México.

Hernández, F. (1946). Historia de las Plantas de Nueva España, vol. 3. Instituto de Biología, UNAM, Imprenta Universitaria, México.

Munsell, H. E. et al. (1949). Composition of foods plants of Central America.

Pomar-Zurita. Relación de Tezcoco en Relaciones de Texcoco de los señores de la Nueva España, Colección de documentos para la historia de México, vol. 1, 1-64, Salvador Chávez Hayhoe, México.

Ramos, A. (1939). La alimentación en México, México, s.e.

Sauer, J. D. (1950). The grain amaranths: A survey of their history and classification. Mo. Bot. Garden Ann. 37, 561-626.

Vaillant, G. C. (1944/1950). The Aztecs of Mexico (1944: Doubleday and Doran; 1950: Pelican Books).