

Recursos comestibles introducidos a América

Producto	Datos relevantes	Aceptación	Preparaciones
Acederas	Se retiran los tallos, se lavan las hojas y se cuecen a fuego vivo.	Buena aceptación en Mesoamérica.	Como bebida infusionada. Ensalada pero es algo acida, se emplea como condimento. Se utilizaban como guiso y macerándolas.
Acelgas	Hortaliza que se usa el tallo y la hoja.	Buena aceptación en Mesoamérica.	Guisadas con garbanzos dan un pote viejo y sabroso.
Achicorias	Se escogen cuando están muy amarillas. Recién cortadas se les quitan tres vueltas de hojas las cuales suelen ser muy duras.	Buena aceptación en Mesoamérica.	Hervida en agua, es buena la achicoria para los estómagos doloridos. También se come en ensalada.
Alcachofa	La piña tiene en el centro de sí misma una sabrosa pulpa, que también se ofrece en el nacimiento de cada una de sus hojas. El plato es muy considerado y aplaudido. Se consideraba un alimento afrodisiaco.	Buena aceptación en Mesoamérica.	A la mexicana la alcachofa se guisa con jitomate, pimienta y un poquito de sal. Los vegetarianos tienen en mucho la alcachofa y en los restaurantes especializados las fríen, rellenan y envuelven la harina y también las ponen en ensalada.
Alcaparras	De un arbusto nacen los capullos que dan la prestigiada alcaparra;	Buena aceptación en Mesoamérica.	alcaparrar carnes era un asunto bien conocido de los cocineros virreinales. Es

Recursos comestibles introducidos a América

	<p>sazonador de salsas, carnes y aun pescados. Llego a Mesoamérica hasta 1784 conservada en vinagre.</p>		<p>utilizada como condimento, es demasiado acida y salada cuando se encuentra en conserva.</p>
Ajo	<p>Los españoles frotaban las fosas nasales de los caballos y mulas con pasta de ajo para atravesar los Andes, ya que de otra forma sufrían por falta de oxígeno. Por causa del ajo los españoles tuvieron mala fama en Europa, ya que su olor ofendía a los otros.</p>	<p>Buena aceptación en Mesoamérica.</p>	<p>El ajo sirve para todo, aun cuando durante el Siglo de Oro Español servía para disimular el olor pasado de pescados y mariscos. La cocina mexicana es ajera y los fritos al ajillo famosos.</p>
Ajonjolí	<p>También se le llama sésamo</p>	<p>Buena aceptación en Mesoamérica.</p>	<p>Se usa mucho para espesar moles.</p>
Anís	<p>Del anís viene la palabra <i>anisette</i>, que es bebida dulce y alcohólica, pero ni el propio sabio y sabio Corominas nos acierta a decir si el <i>anisette</i> nació en Francia o en España</p>	<p>Buena aceptación en Mesoamérica.</p>	<p>En el mole poblano el certero y delicado toque de anís le da un lejano regusto que muchas veces se tarda en identificar; ya que no se trata de que el platillo sepa a anís, sino que tenga una referencia, un aire anisado. Algunas cocineras usan los anises y otras acuden a la botella y miden el líquido</p>

Recursos comestibles introducidos a América

			con una cucharita.
Apio	Se sugiere que el apio es capaz de resucitar a las personas, pero no se ha demostrado que tal cosa sea cierta.	Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.	Es una planta hortense y muy perfumada cuyo tallo y hojas se comen.
Arroz	Encontró en Mesoamérica muy pronto clima y tierra húmedo ideal y sin arroz el buen pueblo se sentía desafortunado.	Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.	Una comida corrida se compone de una "sopa caldosa", una "sopa seca", es decir, arroz a la mexicana con guisantes, trocitos de zanahorias y luego el guiso. Se pone arroz junto al mole para atenuar su sabor fuerte y se deja caer sobre la cabeza de los recién casados, para desearles descendencia.
Azafrán	Llegó a España por medio de los árabes. En México se sigue importando, tal y como se hacía en el siglo XVI.	Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.	
Berenjenas	Los viejos cocineros advierten que el vinagre corrige sus propiedades.	Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.	Se pueden comer crudas, cocidas, guisadas y también a la parrilla.
Berza	Es lo mismo que la col. Existen verdes, moradas, y blancas. Cien	Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.	Pitágoras y Catón Usaban la col como medicina, haciendo una

Recursos comestibles introducidos a América

	<p>gramos de col contienen cincuenta gramos de fosforo, cincuenta de calcio y un miligramo de hierro, además de ochenta gramos de ácido ascórbico.</p>		<p>mezcla de hojas cocidas y crudas.</p>
<p>Caña de azúcar</p>	<p>En el año 1522, solo a doce meses de la toma de Tenochtitlán, Hernán Cortes mando una carta a su rey pidiendo que le enviara caña de azúcar. La caña cruzo el mar sin perder su fortaleza y se adaptó perfectamente en México. Se utilizaron a muchos indígenas para trabajar las plantaciones de caña de azúcar y la elaboración de ingenuidades con el azúcar, aunque estaba prohibido usar a indígenas para estos procesos durante 14 años (1550-1564).</p>	<p>Tuvo buena aceptación en Mesoamérica, en especial con los religiosos. Se tuvieron que buscar lugares adecuados para plantarla ya que esta no crece en cualquier tipo de clima.</p>	<p>De la caña se obtenía azúcar prieta, panela, y melazas que eran destiladas para ser convertidas en aguardiente. El azúcar fue a convertirse en lo que podríamos llamar afición nacional del mexicano, quien hizo multitud de dulces multicolores y lo entro en moles y todo tipo de guisos; creo con el azúcar calaveras u últimamente ha dado en modelar con azúcar catedrales y todo tipo de monumentos y arquitecturas de muy buen tamaño. Con el azúcar obtenido de la caña se inventa el emblemático piloncillo. Se empezaron a elaborar</p>

Recursos comestibles introducidos a América

			<p>mermeladas y todo tipo de conservas dulces de frutas. En los conventos se elaboraban caramelos, las pastillas de olor, la miel rosada, los panes rosa, las compotas, las empanadas dulces, el turrón amarillo, polvorones, jamoncillos, rosquillas, camotes, alfajores, el manjar blanco, las figuras de azúcar, buñuelos, el dulce de calabaza, los marquesotes, las marquetas de azúcar, el turrón, el mazapán, grajeas y chochitos, las frutas cristalizadas, bombones e chocolate, galletas y galletitas y ates de muy distintos sabores.</p>
Cebolla	<p>Inspiraba a poetas por su aroma y su simplicidad. Se usaba con usos medicinales. Uno de estos usos medicinales era aplicar el jugo de la cebolla friccionado en el cuero cabelludo y</p>	<p>Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.</p>	<p>Se convirtió en la base de la mayoría de los guisos y salsas combinada con chiles y ajo.</p>

Recursos comestibles introducidos a América

	<p>esto evita la caída del cabello y ayuda a su crecimiento. Comer cebolla únicamente era el mejor símbolo de pobreza y desamparo, así que hay muchos ejemplos de lo triste que era la cebolla sin otro acompañamiento.</p>		
Coliflor	<p>Es la variedad de col más estimada de todas. Es una legumbre de digestión fácil y agradable.</p>	<p>Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.</p>	
Esparrago	<p>El espárrago amarillo fue el más popular en Mesoamérica.</p>	<p>Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.</p>	<p>Se come crudo o en guisos, Su sabor se concentra en la cabeza la cual es la parte más tierna del esparrago.</p>
Espinaca	<p>Dicen los naturalistas que la espinaca sufre muy poca alteración en el estómago de quien la come. Añaden que son "Refrigerantes y diuréticas y las más sanas de todas las legumbres".</p>	<p>Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.</p>	<p>En algunas partes de México se sirven dulces. En ensaladas y guisos.</p>
Garbanzo	<p>Llega a España</p>	<p>Tuvo buena</p>	<p>Pozole</p>

Recursos comestibles introducidos a América

	llevada por los cartagineses, los españoles la traen a México y ahora México envía cientos de toneladas a España. Se convirtió en un producto de mucha exportación en México.	aceptación en Mesoamérica.	
Habas		Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.	Se guisa y sabe bien. Su harina seca aparece en dulces y otros platos.
Laurel	La hoja del árbol de laurel tiene un fuerte aroma y un fuerte sabor. En el lenguaje de las flores significa triunfo, gloria.	Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.	Condimenta todo lo que toca o en lo que hierve.
Lechuga	Se pensaba antes que a la gente e mucho temperamento y bruscas pasiones de les debía de dar lechuga para tranquilizar sus ímpetus.	Tuvo buena aceptación en Mesoamérica. Llego y triunfo.	En potages, tortas, todo tipo de antojitos, ensaladas y adornos para platos elegantes.
Lentejas	Los naturalistas dicen que son buenas para el hígado.	Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.	Caldo.
Nabo	Llego a México a cambio de la	Tuvo buena aceptación en	Nabos en pipián.

Recursos comestibles introducidos a América

	<p>patata. Era un alimento que llegó a las casas humildes sin dar grandes satisfacciones al gusto. Con el paso del tiempo descubrió que el nabo tiene muchas propiedades medicinales.</p>	Mesoamérica.	
Naranja	<p>Nace en China y llegó a Portugal en 1520. Tuvo durante mucho tiempo en Europa un gran prestigio como medicina.</p>	<p>Tuvo buena aceptación en Mesoamérica. Se reprodujeron los naranjos muy prontamente.</p>	<p>Agua de azahar y de naranja, cruda, confitada, cristalizada, licor de naranja, en conserva.</p>
Nuez		<p>No llegó el árbol de nogal a México porque es un árbol que no resiste las alturas por encima de los mil metros</p>	<p>Nogada para el emblemático Chile en nogada.</p>
Oliva	<p>Muy popular en España pero no la quisieron industrializar para que no se acabara la industria aceitera ya establecida en España. Se desembarcó en Veracruz en donde se crea el platillo emblemático "Pescado a la Veracruzana"</p>	<p>Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.</p>	<p>Se extrae el aceite de olivo. El olivo es símbolo de paz y abundancia.</p>
Orégano de	<p>Se distingue al de</p>	<p>Tuvo buena</p>	<p>Es planta</p>

Recursos comestibles introducidos a América

España	china por el color de las flores que en este son blancas mientras las chinas son rojas.	aceptación en Mesoamérica.	aromática que da sabor y olor a los guisos; se puede usar en polco, secas y molidas las ramas, o en ramillete que se introduce en el caldo.
Perejil	Se decía que dado a los loritos, se morían.	Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.	Es nota verde flotante en el caldo mexicano y se ve al perejil en arroces y otros guisos. Algunos restaurantes de hoy lo sirven frito y tiene un sabor agradable y un tacto curruscante. En otros se fie en aceite y se sirve como entremés.
Puerro	En México se llama poro.	Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.	Se hizo famosa en México una estupenda sopa a base de puerro y papa. También sopas frías como la vichisoise.
Rábano	Invadió el territorio mexicano y en algunos lados no se podía sembrar trigo porque había que desenterrar los rábanos que previamente habían estado sembrados.	Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.	
Trufas negras	La trufa tiene ideal clima, tierra y arboles	Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.	

Recursos comestibles introducidos a América

	<p>adecuados para prosperar y lo único que hace falta son truferas. Se les llama también criadillas de tierra. Como crecen debajo de la tierra, ha de confiarse en un animal de bien olfato para que las descubra.</p>		
Zanahoria		Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.	Arroz a la mexicana. Chiles encurtidos.
Zarzaparrilla	Se acomodó tan estupendamente en tierras de Tabasco, que se convirtió en producto de exportación.	Tuvo buena aceptación en Mesoamérica.	Cerveza de raíz.

Sara Venegas Ponce

Bibliografía: Encuentro de dos fogones. Tránsito de sabores e invento de gozos: el arca de Colón/ Paco Ignacio Taibo I y La Huerta de cruzó el mar/ Paco Ignacio Taibo I