

Tamales de frijol con mole de Tonatico, **Estado de México**

Omar Vicente Guadarrama Fuentes¹ y Mario Fernández Zarza²

*Licenciados en Gastronomía. Facultad de Turismo y Gastronomía, UAEM.
<gastomar_27@hotmail.com / lga1_mfz@hotmail.com>

Tamales de frijol con mole de Tonatico, Estado de México



Resumen

La alimentación es parte del acontecer diario que refleja las características de una sociedad; conocer el origen de los alimentos que consideramos como tradicionales y propios, aumenta nuestra cultura y sobre todo fortalece nuestras raíces. Los tamales de frijol, son productos cuyos orígenes se remontan a la época prehispánica al ser elaborados con los cuatro cultivos básicos que podían sembrar los pobladores de Mesoamérica, este producto fue conocido por los *mexicas* como *tamallis*. La combinación del frijol y maíz resultó una fuente excepcional de aminoácidos que complementaban la dieta de los nativos de estas tierras complementándose con salsas denominadas *mollis*. A la llegada de los conquistadores algunos alimentos enriquecieron sus características, un ejemplo de ello es la adición de manteca de cerdo a la masa de tamal que se acostumbraba preparar y la incursión de su cultura gastronómica con variedad de frutas y especias que enriquecieron la diversidad de preparaciones y productos de cada región, razón por la cual nace el mole que se conoce actualmente. A largo de todo el país se elabora una gran variedad de tamales y moles, siendo los más representativos el tamal de frijol y el mole rojo de características tan peculiares que permite considerarlos como sello de cada comunidad, sin embargo son pocos los lugares en los cuales se realiza una fusión entre ambos productos, tal es el caso de Tonatico, Estado de México, lugar donde comer tamales de frijol con mole respondió a un acto festivo más que a uno alimenticio.

Tamales de frijol con mole, una receta olvidada

Un pueblo sin gastronomía es un pueblo sin identidad. La gastronomía refleja el sentir de la sociedad mediante la creatividad de su gente aplicada a la elaboración de sus alimentos. La gastronomía es el fruto de la evolución de la humanidad y dejarla en el olvido es olvidar nuestras raíces.

Olvidar a los tamales de frijol con mole, es olvidar nuestro pasado prehispánico dejando de ser aquellos hombres de maíz que manifiesta el *Popol Vuh* y perdiendo el valor nutritivo de la pareja sin igual del maíz y frijol. Olvidar un mole es olvidar el proceso evolutivo y de sobrevivencia del cual éste resultó vencedor aceptando los nuevos ingredientes, engrandeciendo su amplia gama de sabores.

Como se puede observar, el tamal con mole es un platillo con siglos de historia y que podría llegar a ser uno más de los símbolos representativos de la amplia cultura gastronómica mexicana. En México no solo existen chiles en nogada y mole poblano, nuestro país cuenta con una rica gastronomía, por esto es importante que mediante la preservación y difusión de las formas de preparación de otros platillos, se evite que éstos caigan en el olvido, por la falta de documentación y difusión de sus formas de preparación. Esto permitirá a los mexicanos percatarnos del gran potencial de nuestro patrimonio gastronómico.

Su historia

“Cada pueblo ha desarrollado su propio sistema culinario alrededor de un elemento central que en muchos casos es un grano, como el arroz, el trigo o el maíz. El sistema establecido a partir de este alimento básico determina un tipo de comida específica y abarca todas las actividades cotidianas que se realizan en torno a ella. Son éstas las que otorgan de manera más contundente los rasgos de pertenencia a esa comunidad. De modo que la alimentación, y todo lo que la rodea, es no sólo vital para la supervivencia de cualquier grupo humano, sino que también le confiere una identidad. En México, la tradición culinaria y cultural se ha ido edificando alrededor del maíz, que ha sido base de la alimentación de las sociedades indígenas. A diferencia de otros cereales, el maíz

se puede cultivar en distintos climas y se adapta a diferentes terrenos donde crece con rapidez. No obstante, en su estado natural es menos nutritivo que el arroz, el trigo y la cebada. Si una población humana se quisiera alimentar exclusivamente a base de maíz, sufriría eventualmente de desnutrición y padecería enfermedades graves como la pelagra. Esto debido a que el maíz en su estado original no responde a las necesidades nutritivas del organismo humano. Sin embargo, los antiguos mexicanos encontraron una manera extraordinaria de mejorar las deficiencias de este grano, al cocerlo en agua alcalina, proceso conocido popularmente como la preparación del nixtamal. Gracias a éste, el maíz se convirtió en un cereal de buena calidad, equiparable a los granos que han identificado a otras grandes civilizaciones" (Sugiera y Gonzáles, 1996:37).

La base de la gastronomía mesoamericana

La historia de la comida va ligada a la historia de la agricultura de las civilizaciones. En Mesoamérica esta historia no puede separarse de la domesticación del maíz (Díaz y Fernández, 1990:5). Siendo este grano el que permitió diferenciar a las culturas prehispánicas de los pueblos bárbaros del norte, donde estos últimos recibían su nombre por no haber domesticado el maíz.

Aunque en el México prehispánico existía una enorme diversidad de productos alimenticios, no podía faltar en la cocina del indígena los jitomates, los chiles, la sal, los frijoles y especialmente el maíz. El maíz era tan importante que se equiparaba con las joyas de más valía, pero también con lo más preciado: la vida humana; de igual manera era el centro de la mayoría de los rituales relacionados con la agricultura. (Sugiera y Gonzáles, 1996:10, 11, 12).

En los pueblos prehispánicos cualquier familia podía sembrar en su milpa los cuatro cultivos básicos: maíz, frijol, calabaza y chile (Sugiera y Gonzáles, 1996: 46). Se creía que el maíz le arrancaba a la tierra algunas sustancias y el frijol le devolvía las que el maíz le quitaba, permitiendo que la tierra siguiera siendo fértil y pudiera recibir la semilla de la próxima siembra (Díaz y Fernández, 1990:5).

El frijol proporcionaba los aminoácidos en la dieta indígena, aunque rara vez se consumían solos; la combinación de maíz y frijol tenía un alto valor nutritivo (Luengas, 2000:36).

El frijol, sabroso y nutritivo no faltaba en la dieta de los mesoamericanos cocido y guisado de distintas maneras, antiguamente tomaba su nombre según su color. Teniendo frijoles pintos, jaspeados, prietos, pardos y blancos, pequeños y grandes. Los cuales eran consumidos de acuerdo al estatus social, los más pobres los consumían con tortilla, mientras los señores y gobernantes los podían consumir en tamales o en otros guisos.

El frijol fue conocido, cultivado y aprovechado por los antiguos indígenas prehispánicos de México. Fray Bernardino de Sahagún, en sus escritos de Historia Natural de las Cosas de la Nueva España, señala que los otomíes siendo el pueblo menos desarrollado culturalmente y más pobres, la base de su comida y mantenimiento eran el maíz, frijol, chile, sal y jitomate. En la Crónica Mexicana del historiador Tezozómoc, se asienta que los frijoles estaban en la lista de artículos del tributo que pagaban a los mexicas por ocupar aquellas tierras y aguas (García, 2003: 120).

El maíz, el frijol y sus usos prehispánicos

La alimentación mesoamericana se complementaba con la ingesta de proteína obtenida de la caza menor o de otros productos; entre los principales resaltan el amaranto, el frijol, la calabaza y una multitud de plantas de temporada, los cuales eran abastecidos por medio del tributo impuesto a los pueblos conquistados, del intercambio comercial en los mercados o por la producción en las chinampas. Al existir una diferencia entre la adquisición de productos, los pobres, sólo podían hacer trueque y obtener los ingredientes base de su alimentación, mientras que los señores y gobernantes podían adquirir productos marinos, de caza mayor o de otros sitios mesoamericanos como la región Maya, con la cual existió un gran intercambio comercial, gastronómico y cultural. Esto permitió a las culturas Mexica y Maya, desarrollar una gastronomía mas variada, tanto en la creación de platillos como en las técnicas de preparación.

Uno de los grandes adelantos del México antiguo fue la preparación del nixtamal, con lo que se aprovechaban mejor los nutrientes del maíz y se facilitaba su digestión (Sugiera y Gonzáles, 1996: 34). "Únicamente la población de México y algunos otros países del mundo desarrollaron este procedimiento culinario básico para el maíz, obteniendo así alimentos cuyo valor nutritivo se podía aprovechar, y que resultaron más fáciles de preparar y digerir. Sin el nixtamal, estos

grupos humanos hubieran tenido que recurrir a otros productos y la importancia del maíz en su cultura sería reducida. Sin embargo, de esta manera pudo el México antiguo asegurar no sólo su supervivencia, sino también su desarrollo excepcional como una gran civilización. Esta práctica culinaria que consiste en tratar el grano de maíz en agua de cal, tan fuertemente arraigada en México, debió iniciarse desde una etapa temprana, que coincidiría con la aparición de las aldeas agrícolas y el crecimiento marcado de la población humana". (Sugiera y Gonzáles, 1996: 36, 37).

El maíz nixtamalizado era tan importante que acompaña al agua en los atoles y al cacao en el chocolate, espesaba los caldos, se endulzaba y comía como golosina, envolvía los guisos en tacos y tamales.

Por tamal se entiende un pan de masa de nixtamal cocido al vapor y envuelto en hoja de diversas plantas como el maíz, plátano, la chaya y el acuyo; en las representaciones prehispánicas los tamales están casi siempre sin envoltura, quizá por la mayor facilidad para dibujarlos.

Numerosos vasos pintados por los mayas de la época clásica, aparecen distintas clases de tamales, que se preparaban para los dioses o gobernantes (Sugiera y Gonzáles, 1996: 34).

De acuerdo con Rivera (1998: 813) en su libro "El Nuevo Cocinero Mexicano en Forma de Diccionario", la palabra tamal proviene de la voz náhuatl *tamalli*, y significa una especie de pan sabroso y delicado, hecho con la masa de maíz que usaban los antiguos pobladores de este continente.

Los tamales primigenios indudablemente prehispánicos son aquellos que todavía se preparan en las serranías de Oaxaca y Puebla y los llaman tamales de piedra (Gironella, 1990: 146). El tamal de frijol, el más elemental y más pobre, probablemente el tamal primigenio, sumamente económico, es además una combinación dietética muy recomendable por su alto valor nutritivo (Gironella y De'Angeli, 1990: 13).

En los pueblos mayas existían tamales enrollados y mezclados con frijoles, tamales redondos cubiertos con salsa, chicos y grandes como pasteles; para ellos el tamal fue el alimento esencial tanto de reyes como de plebeyos. La palabra uah significa lo mismo "comida" que "tamal" y el Dios del maíz tenía en su tocado el glifo *uah*, que consistía en una franja enrollada y una hoja de maíz que salía de él. Entre los tamales mayas destaca el "*tuti uah*" el cual estaba formado por capas

alternadas de maíz, frijol y envuelto por *totomoxtle* (hoja seca de la mazorca de maíz). En ciertas fiestas, en especial para las bodas se consumía un “pan” especial que era muy grande y relleno de frijoles molidos.

En todo Mesoamérica, existe un platillo en común, los tamales de frijol, de los cuales se han encontrado evidencias entre los Tuxtas, Otomíes, y los asentamientos de las regiones de Puebla, Oaxaca, Veracruz y Estado de México.

Todo platillo necesita una salsa

Los antiguos pobladores mesoamericanos acostumbraban acompañar o aderezar su preparación con muchas maneras de potajes de chiles: una manera era utilizando chile amarillo, otra manera de *chilmolli* hecho de *chiltécpitl* y tomates (Novo, 1979: 168).

Los cronistas españoles de los siglos XVI y XVII que exploraban las tierras del Nuevo Mundo, manifestaban sorpresa frente a la manera de cocinar de los indígenas con salsas complejas y molidas llamados *molli*. Esta palabra es de origen náhuatl (Gironella, 1990: 31), la cual significa simplemente salsa o condimento, y consistía en una salsa espesa confeccionada con chiles, tomates rojos, pepitas de calabaza molidas, masa de maíz y otros ingredientes. En esa salsa se bañaban a los tamales y cocinaban piezas de guajolote y otras aves (García, 2003: 96).

Las salsas podían ser crudas o cocidas, de estas últimas aún conservamos la técnica del asado de los chiles y otros ingredientes que se utilizan en su preparación. Con esta técnica no solo se intensifica el sabor de sus elementos, sino que también facilita su digestión y presentación.

El mestizaje culinario: del tamalli al tamal y del molli al mole

Con la conquista de Mesoamérica no solo se produjo un intercambio étnico, sino que este mestizaje llegó más allá. Con los españoles llegaron a estas tierras nuevos productos, los cuales

vinieron a enriquecer la gastronomía existente en esa época. Conforme se fueron evangelizando a los naturales de estas tierras, se vio la necesidad de construir lugares dedicados a la práctica de la nueva religión, por lo cual se construyeron iglesias y conventos. En estos últimos se inició el mestizaje culinario, al ser los frailes y las monjas quienes dirigían las cocinas conventuales. En éstas se contó con la participación de los indios, creando platillos que satisfacían ambos paladares mezclando no solo los productos endémicos con los ibéricos, sino también las técnicas en la elaboración.

En las primeras cocinas coloniales, algunos ingredientes prehispánicos desaparecieron por imposiciones religiosas. Tal fue el caso del amaranto, mientras que otros aceptaron satisfactoriamente los nuevos productos mejorando los platillos existentes y logrando sobrevivir durante varios siglos, como es el caso del tamal y el mole.

El *tamalli* aceptó en su composición a la manteca de cerdo, siendo este un animal traído por los españoles. La manteca aportó a nuestro platillo prehispánico: sabor, suavidad y aumentó la vida útil. Durante la colonia los tamales pasaron de un alimento ritual a una comida popular, el cual se ofrecía tanto en las comidas casuales como en las fiestas religiosas (Tausend, 2001: 52).

El vocablo tamal lingüísticamente obedece a una deformación del vocablo náhuatl *tamalli*, se considera que gastronómicamente son dos preparaciones: el *tamalli*; es una preparación a base de maíz con o sin relleno y cocida al vapor, mientras que el tamal, es un platillo elaborado con maíz y manteca, con o sin relleno cocido al vapor.

Uno de los platillos más representativos de la colonia y de la gastronomía mexicana es el mole. Encontramos en toda la República Mexicana diversos tipos de mole, siendo el más típico el mole poblano y el estado con más variedad de moles es Oaxaca.

Se cree que el mole poblano es un platillo mestizo, elaborado en la Nueva España del siglo XVII. Este platillo lo inventaron Sor María del Perpetuo Socorro, Sor Andrea y otras monjas del convento de Santa Rosa, en Puebla, Puebla en honor al obispo Manuel Fernández de Santa Cruz. Pero, como se comentó, ya los antiguos indígenas comían mole, y el poblano es sólo una versión más moderna y rica, del sencillo mole indio (García, 2003: 96, 97).

Los tamales de frijol con mole; una receta olvidada en tonatico

Tonicato se localiza en la parte sur del Estado de México, entre los paralelos 99° 40' longitud oeste, y 18° 48' de latitud norte. La mayoría del territorio se ubica a los 1,650 metros sobre el nivel del mar. Limita al norte y al poniente con el municipio de Ixtapan de la Sal, al sur con el municipio de Pilcaya, Gro., y al oriente con el municipio de Zumpahuacán. Una pequeña punta de tierra del municipio de Villa Guerrero, entra por el norte entre Zumpahuacán e Ixtapan de la Sal. El municipio es un 90% agrícola. No hay huertos frutales. La ganadería es criolla y mezclada con razas finas (Vázquez, 1999: 19).

En las barrancas hay algunas cuevas con pinturas rupestres. Se dice que *Axayácatl* conquista el paraje conocido como *Tenati-Tlan*, "tras las murallas", que fuera fundado hace unos mil años, y funda *Tonatiuh-Co*. Lo designó cabecera, que tenía por colindancia las actuales del municipio, excepto por el lado norte cuyo territorio se extendía hasta colindar con *Tecoaloyan*, hoy Villa Guerrero.

En el momento de la invasión europea, *Tonatiuhco* pertenecía al gran señorío de *Cuahnahuac* (Cuernavaca), del Tlatoani *Axayacatzin*. Sin embargo, junto con otros pueblos más de esta zona, deciden separarse abandonando esta tutela (Vázquez, 1999: 19).

Tonicato al igual que el resto de los pueblos prehispánicos, fue conquistado y con ello inicio el proceso de evangelización y mestizaje culinario. En esta región no se realizaron muchos asentamientos de españoles, por lo cual las recetas de los naturales solamente fueron modificados en algunos aspectos principalmente con la incorporación de algunos ingredientes traídos por los españoles. Gracias a ello, la mayoría de recetas y tradiciones tonatiquenses conservan sus raíces prehispánicas mejorando su valor gastronómico.

Uno de los platillos que se elaboraban en este municipio eran los tamales de frijol pinto con mole, los cuales tienen sus antecedentes directos en la cultura prehispánica. Los aztecas durante el sexto mes de su calendario (*Etzalcualiztli*), realizaban la ceremonia llamada el descanso de los instrumentos, indicando que las plantas del maíz estaban fuertes y crecidas señal que había una buena cosecha y no había que temer la hambruna. Para celebrarlo los aztecas comían un bollo de maíz y frijol que se llamaba *etzalli*, durante un mes del año, manjar tan especial que el mismo

mes llevaba su nombre (Sugiura y Gonzáles, 1996: 22, 34). Los aztecas realizaban una celebración al inicio del cultivo del maíz en el mes de junio, como agradecimiento a la tierra para que esta les proporcionara una buena cosecha. En Tonicato esta costumbre prevaleció hasta mediados del siglo XX. Aquí los propietarios de maizales ofrecían tamales de frijol con mole a los jornaleros al término de la pizca en el mes de noviembre.

Los tamales que se ofrecían en Tonicato son distintivos de la región, ya que se elaboran en capas tal y como lo realizaban los mayas en el *tuti uah*. Probablemente esta técnica llegó a *Tonatiuhco* mediante el intercambio gastronómico que se realizaba en los mercados durante la época prehispánica. Este platillo iba acompañado siempre por una salsa de la misma manera en que se ofrecían a los gobernantes mayas (Sugiura y Gonzáles, 1996: 34). En Tonicato esta salsa se sustituyó por un mole.

Por mole en Tonicato se entiende como una salsa espesa de gran cantidad de ingredientes. Sin embargo, no responde estrictamente al término mole, ya que se emplea un solo tipo de chile en su preparación. Se le ha denominado como mole por ser un descendiente de los *mollis* prehispánicos y por tener similitud con el mole poblano tanto en la técnica de elaboración así como en los ingredientes utilizados.

El consumo de los tamales de frijol con mole tuvo tanto auge que apareció como platillo festivo en las bodas del municipio como de otros lugares del Estado de México, donde se consume el mole con una pieza de pollo o guajolote y al centro de la mesa los tamales, los cuales no eran precisamente de frijol. Esta costumbre ha caído en desuso en Tonicato, debido al alto costo y tiempo de elaboración en gran cantidad, siendo desplazado por alimentos a base de cerdo o res. La costumbre de ofrecer los tamales de frijol con mole al final de la pizca se ha perdido por la migración de los campesinos de la región a los Estados Unidos de Norteamérica, con lo cual se han perdido muchas tradiciones y costumbres de la región olvidándose del trabajo del campo y dejando a un lado la alimentación milenaria a base de maíz y frijol.

Los ingredientes que se utilizan en la elaboración de los tamales de frijol con mole no solo son endémicos de México, también son de otras partes del mundo. En el siguiente cuadro se identifica la materia prima y su lugar de origen.

Ingredientes utilizados

INGREDIENTE	NOMBRE CIENTÍFICO	LUGAR DE ORIGEN
Chile mulato	<i>Capsicum annuum</i>	México
Nuez	<i>Juglans regia</i>	Europa y Asia
Almendra	<i>Prunus dulcis</i>	Asia central
Avellana	<i>Corylus avellano</i>	Europa
Piñón	<i>Pinus cembroides</i>	México
Ajonjolí	<i>Sesamum indicum L.</i>	Asia
Plátano macho	<i>Musa paradisiaca L.</i>	África
Pasas	<i>Vitis spp.</i>	Europa
Cacahuete	<i>Arachis hypogaea</i>	México
Ajo	<i>Allium sativum L.</i>	Asia
Cebolla	<i>Allium cepa L.</i>	Asia
Jengibre	<i>Zingiber officinale</i>	Asia
Cacao	<i>Theobroma cacao</i>	México
Trigo	<i>Triticum aestivum L.</i>	Europa
Clavo	<i>Eugenia aromatica</i>	Las Malucas
Pimienta	<i>Piper nigrum</i>	India
Canela	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	Oriente
Anís	<i>Pimpinella anisum L.</i>	Oriente medio
Laurel	<i>Laurus nobilis L.</i>	Mediterráneo
Tomillo	<i>Thymus vulgaris L.</i>	Mediterráneo y Asia menor
Mejorana	<i>Origanum majorana L.</i>	Europa
Maíz	<i>Zea mays L.</i>	México
Azúcar	<i>Saccharum officinarum</i>	Asia
Frijol	<i>Phaseolus spp.</i>	América

(Muñoz, 2000).

Como esta preparación está cayendo en el olvido, siendo que tiene una gran historia desde nuestros antepasados, es importante rescatar un plato con tanta tradición culinaria y riqueza cultural para que no desaparezca.

Nota: Si desea consultar esta receta pase a la sección correspondiente.

Bibliografía

- DÍAZ, R. y B. Fernández. (1990). *Lo mejor de la comida mexicana*. Ed. Trillas. México.
- GARCÍA, H. (2003). *Cocina prehispánica mexicana*. Ed. Panorama. México.
- GIRONELLA, A. (1990). *Cocina mexicana para el mundo*. Ed. Everest. España.
- GIRONELLA, A. y J. DE'ANGELI. (1990). *El gran libro de la cocina mexicana*. Ed. Larousse. México.
- LUENGAS, A. (2000). *La cocina del Banco Nacional de México*. Ed. Fomento Cultural Banamex, A.C., México.
- MUÑOZ, R. (2000). *Diccionario Enciclopédico de Gastronomía Mexicana*. Ed. Clío. México.
- NOVO, S. (1976). *Cocina Mexicana*. Ed. Porrúa. México.
- RIVERA, G. (1883). *Nuevo Cocinero Mexicano en forma de diccionario*. Ed. Facsimilar. México.
- SUGIURA, Y. y F. GONZÁLES. (1996). *La Cocina Mexicana a través de los Siglos*. Ed. Clío. México.
- VÁZQUEZ, I. O. (1999). *Tonicato. Monografía municipal*. Ed. Instituto Mexiquense de Cultura. México.



FICHA BIBLIOGRÁFICA:

Guadarrama-Fuentes, O. V. y Fernández-Zarza, M.
Tamales de frijol con mole de Tonicato, Estado de México.
Culinaria. Revista Virtual Gastronómica. México: Universidad Autónoma del Estado de México,
junio de 2010, núm. 06
<http://www.uaemex.mx/Culinaria/sexta_numero/art_02.pdf>.