

Un nuevo mundo de sabores

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

En cubierta: ilustración © Interfoto / Alamy Stock Photo

Diseño gráfico: Gloria Gauger

© Michi Strausfeld, 2022

© De las recetas, Sabine Hueck

© De la traducción de los textos en alemán, Ibon Zubiaur,  
por cortesía de Michi Strausfeld

© Ediciones Siruela, S. A., 2022

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid.

Tel.: + 34 91 355 57 20

[www.siruela.com](http://www.siruela.com)

ISBN: 978-84-19419-23-1

Depósito legal: M-20.273-2022

Impreso en Gráficas Dehon

*Printed and made in Spain*

Papel 100% procedente de bosques bien gestionados  
de acuerdo con criterios de sostenibilidad

Michi Strausfeld

UN NUEVO  
MUNDO  
DE SABORES

Las exuberantes cocinas  
de México, Perú y Brasil

Recetas de Sabine Hueck

 Siruela

Libros del Tiempo



*Agradecemos a todas y todos los cocineros anónimos  
—indígenas, afrodescendientes, inmigrantes—,  
y a todas y todos los demás que con su labor y saber  
han construido y construirán este  
nuevo mundo de sabores*





# ÍNDICE

## PRÓLOGO

Pequeña historia culinaria 11

MÉXICO 23

Recetas 64

PERÚ 103

Recetas 136

BRASIL 167

Recetas 200

## EPÍLOGO

Historia culinaria. Un panorama 233

BIBLIOGRAFÍA 241

AGRADECIMIENTOS 249







## PRÓLOGO

### Pequeña historia culinaria

Cristóbal Colón buscaba una nueva vía marina a las Indias y, tras muchos años de preparación y espera, partió con sus tres carabelas hacia el oeste. Los Reyes Católicos por fin habían decidido financiar su expedición porque España quería sumarse al lucrativo comercio con especias de India y China, que hacía siglos estaba en manos árabes y sobre todo venecianas. Alejandro Magno ya había traído de sus campañas varios productos, desconocidos en la Grecia antigua, que eran útiles para la medicina y la cocina. Desde entonces se convirtieron en un próspero negocio: la pimienta, la nuez moscada, la canela, el azafrán o el clavo eran artículos de lujo sumamente codiciados, que llegaban a Europa a través de la Ruta de la Seda o por la península arábiga y Alejandría. Hacia 1400, una libra de nuez moscada tenía el mismo valor que siete bueyes, y la pimienta se pagaba en oro. Los comerciantes de estas especias eran famosos y envidiados; se los llamó «sacos de pimienta», ya que su riqueza se

basaba sobre todo en el comercio de este condimento. Regentaban un monopolio y muchos se convirtieron en banqueros. Algunos disponían de tan impresionantes sumas de dinero —como los Fugger en Augsburgo— que podían financiar las expediciones en Venezuela a los aventureros alemanes en busca de El Dorado, o prestar el dinero necesario al rey Carlos I para sus guerras.

Cuando Vasco da Gama dobló el cabo de Buena Esperanza en 1499 y abrió así una nueva ruta a las Indias Orientales, el comercio europeo de especias se transformó: Portugal pasó a ser un nuevo actor y quebró el dominio de Venecia y de los árabes. Lisboa y luego Amberes se sumaron como grandes puertos mercantes. Esto avivó la competencia, porque todas las naciones querían participar en el próspero negocio. Hacia 1600 surgieron las primeras sociedades mercantiles holandesas e inglesas en Asia que sentaron las bases de las futuras colonias. Los holandeses ocuparon las Molucas (Indonesia); los ingleses, entre otros países, India, Afganistán, Birmania y Hong Kong; Portugal se estableció en Timor, Goa y Macao. La historia del comercio de las especias es cambiante y fue a menudo sangrienta, hubo guerras marinas e incontables enfrentamientos violentos con los habitantes nativos que acabaron con su sometimiento. De las conquistas de territorios conocidos o recién «descubiertos» en busca de especias, oro y plata, pagadas con numerosas guerras, deriva la colonización europea de Asia y América Latina, que duró más o menos cinco siglos.

Colón creía haber realizado su sueño y alcanzado su meta cuando en 1492 puso pie en lo que él consideraba las Indias, realmente una isla del Caribe, Guanahani. Luego llegó a otras islas, entre ellas a la que denominó Española (que acoge hoy a los Estados de República Dominicana y Haití). El almirante quedó deslumbrado por el contacto con los indígenas pacíficos y la naturaleza exuberante. En una carta a la reina Isabel escribió que creía estar al borde del paraíso. Pero no halló ni el ansiado oro ni la pimienta. Con Colón, pero sobre todo después de la conquista de México en 1521 por Hernán Cortés y de Perú en 1536 por Francisco Pizarro, se dice hoy que comenzó la primera globalización.

La conquista de América y sobre todo el largo periodo colonial tuvieron mucho impacto en la historia europea y cambiaron la vida cotidiana en muchos aspectos, también en el culinario, aunque esta vertiente se ha estudiado relativamente poco. Muchos alimentos básicos de hoy, como el maíz, la patata y el tomate, provienen de América Latina. Habría que añadir el chile o pimienta (valorado al principio como sustituto de la pimienta), el tabaco, el cacao y la vainilla, y el chocolate, que pasó a ser la bebida de moda en las cortes europeas. Son tan solo los alimentos más conocidos del Nuevo Mundo. Hay cientos de frutas exóticas o verduras desconocidas, así como otras especias, hierbas o incluso animales que fueron introducidos en Europa. Asia ya había enriquecido considerablemente el menú

europeo y sus ingredientes llegaban por tierra o por mar. Tras la conquista de las Filipinas por los españoles, se sumó el «rodeo mexicano» al viaje de las mercancías; es decir, las carabelas llegaron a Acapulco con sus artículos asiáticos y luego estos se transportaban por tierra al puerto de Veracruz. Desde ahí podían zarpar hacia su destino final, Sevilla. México se convirtió así en un crisol culinario de tres continentes.

Los portugueses llegaron a Brasil en el año 1500, pero no encontraron suntuosos templos ni palacios espectaculares como Cortés en México, y tampoco la incalculable riqueza en oro y plata que encontraría Pizarro en Perú. La abundancia de recursos naturales del país, sin embargo, era (y es) extraordinaria. Una vez más hay que sumar las numerosas frutas, verduras, peces y otros animales a la lista de alimentos desconocidos. El «país de los árboles» —su nombre proviene de la denominación dada por los portugueses al palo brasil o pernambuco— proveyó al mundo de quinina o caucho, por nombrar solo dos productos fundamentales. La historia de la cocina brasileña es completamente distinta de la mexicana o de la peruana, ya que la marcaron los millones de africanos esclavizados y los indígenas de la selva del Amazonas. Por supuesto, la presencia africana es también muy visible en todo el Caribe.

Durante los trescientos años que duró la época colonial en América Latina, la cocina de las distintas zonas de la región sufrió evoluciones sorprendentes, fue un

fantástico proceso de mestizaje o «criollización». Posteriormente, el continente recibió múltiples influencias de los inmigrantes tanto de Europa como del antiguo Imperio otomano —por lo general llamados *turcos*—, China o Japón. Las grandes ciudades se hicieron multiétnicas, y esas «fusiones» se manifiestan en las cocinas respectivas, que se hicieron sincréticas. En cualquier caso, el punto de partida es indiscutible. El propio Virgilio Martínez, hoy uno de los más importantes chefs del continente, afirma en su libro *América Latina. Gastronomía*: «Las papas, los tomates, el maíz, el cacao y los pimientos son ya ingredientes básicos en todo el mundo. Estés donde estés, estás comiendo América Latina a diario, aunque no seas consciente».

No es posible tratar en pocas páginas la compleja historia culinaria de Latinoamérica. Los platos del continente son refinados o populares, se sirven en restaurantes lujosos o en la calle y, por supuesto, en las casas. Los menús del Cono Sur (Argentina, Chile, Uruguay) se diferencian diametralmente de los del Caribe, ya que el clima, la flora y la fauna no son comparables. Cada país tiene sus alimentos típicos, que suelen formar parte de los «platos nacionales»; algunos disponen de manjares muy diferentes, ya que abarcan, como Perú, selva, sierra y costa, o cuentan con varias zonas horarias, como Brasil. Aquí habré de limitarme a la historia de la cocina y la gastronomía en los imperios prehispánicos, el azteca y el maya en México y América Central y el incaico en

Perú y los países andinos. Brasil, el continente dentro del continente, ocupa siempre una posición especial.

Los mexicanos y los peruanos interpretan la historia de su «descubrimiento» y de la conquista de manera muy distinta a como la ven o quieren verla muchos españoles. Lo mismo pasa en Brasil con la colonización portuguesa y la importancia del legado indígena. Esta tendencia se ha intensificado con los debates sobre la descolonización, la restitución de obras de arte robadas o «compradas» y las recompensas por la explotación y la subyugación. Las listas de agravios que algunos países presentan a sus antiguos colonizadores son largas y explícitas. En 1992, con motivo del Quinto Centenario del Descubrimiento, publicitado como «encuentro» entre el Viejo y el Nuevo Mundo, Rafael Sánchez Ferlosio publicó un texto brillante: *Esas Yndias equivocadas y malditas*, donde rechazaba la idea del «encuentro»: en vez de ello hablaba de «encontronazo», así como de violaciones en lugar de relaciones amorosas. Otros españoles hacen una lectura diametralmente opuesta, como Elvira Roca en su libro *Imperiofobia y leyenda negra* (2016). El debate sobre la «leyenda negra» desde luego está abierto y no mengua la pasión en su evaluación.

Partiendo de las nuevas sensibilidades, la protesta de las mujeres contra su relegación o no-existencia en la historia, la cultura, la economía o la vida pública está hoy en el centro de muchos debates. Desde hace tiem-

po se suceden los enfrentamientos polémicos entre historiadores, políticos e intelectuales. El siglo XXI podría y debería ser el siglo de una verdadera descolonización. Aunque América Latina obtuvo su independencia en las tres primeras décadas del siglo XIX, quedan intactas muchas estructuras de los trescientos años de dominación española y portuguesa que deberían ser investigadas a fondo. La enorme desigualdad social del continente radica —en parte— en ellas. Es necesario por lo tanto revisar la historia de cinco siglos a ambos lados del Atlántico y analizar los problemas actuales con nuevos conocimientos para constituir una sociedad más justa. Quedan muchos temas pendientes, pero tal vez la historia de la cocina del Nuevo Mundo pueda servir como modelo: se ha desarrollado mejor y más equitativamente que la política y la economía globalizadas.

Las cocinas de América Latina han tenido un impacto inconmensurable en la gastronomía. Este libro es un modesto intento de esbozar sus orígenes y su evolución y señalar hasta dónde ha llegado su difusión y aprecio: la cocina mexicana es Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, la peruana aspira a recibir el mismo título y goza de un *hype* global, el prestigio de la brasileña crece vertiginosamente... como la de otros países del continente. Afirma Virgilio Martínez: «Desde el río Grande hasta el cabo de Hornos, este territorio es inmenso, diverso y extremadamente complejo. Hay glaciares y humedales, bosques nebulosos y desiertos,

sabanas y arrecifes de coral. Dentro de estos ricos biomas se encuentra aproximadamente la mitad de la biodiversidad del mundo». A ello nada se puede añadir, pero si conviene conocer, apreciar y cuidar mejor esta riqueza.







UN NUEVO  
MUNDO  
DE SABORES