



## La cocina regional refleja la diversidad del país



Niña pequeña disfruta de una mazorca de maíz en el Feria Estatal de Minnesota con su familia. En las ferias estatales se exhiben varias comidas regionales, desde mazorcas de maíz hasta salchichas empanadas. © AP Photo/The Star Tribune, Renee Jones Schneider

**E**stados Unidos es un país de inmigrantes y solo los indígenas estadounidenses pueden reivindicar a Norteamérica como su tierra ancestral. Otros estadounidenses o sus antepasados llegaron a esta tierra, creando lo que muchos llaman “el crisol de razas”. Estos inmigrantes trajeron consigo las tradiciones de sus tierras, como prácticas agrícolas, preferencias en la alimentación y métodos de cocción.

El crisol étnico de Estados Unidos ha dado surgimiento a una cocina tan variada como diversa. La mayoría de las comidas que se catalogan como estadounidenses son platos tradicionales de otras

tierras que han ganado popularidad en todo el país.

Aunque puede que no haya una definición que se ajuste perfectamente a la cocina tradicional estadounidense, las listas principales incluirían platos como la crema de almejas, el chili, el gumbo, el pollo frito, las tortas de cangrejo, los emparedados de langosta, las alitas de pollo picantes, las mazorcas de maíz, la ensalada de papas, las hamburguesas, los perros calientes y el pastel de manzana.

La cocina se ha desarrollado de manera independiente en las diversas partes de Estados Unidos.

Cada región recibió la influencia del origen de los colonos que se asentaron la zona y de los ingredientes disponibles a nivel local. Como resultado, cada región tiene ingredientes, sabores y platos propios y singulares.

### Nueva Inglaterra

A Nueva Inglaterra, en el noreste del país, se le reconoce por los platos fuertes que trajeron los colonos británicos a sus orillas y por los mariscos de mar que se recogen en la zona. Esta es la tierra del asado a la olla, los frijoles horneados de Boston, la crema de almejas de Nueva Inglaterra y la langosta de Maine.

## La cocina regional refleja la diversidad del país

### El Sur

Los estados del sudeste son la cuna de “la cocina casera sureña”, que se caracteriza por la cocina campesina con muchos alimentos fritos, salsas espesas y postres dulces. El pollo frito en aceite, conocido como “pollo frito a la sureña”, y el bistec frito en sartén, una chuleta de carne frita sumergida en aceite, con frecuencia se acompañan con una espesa salsa blanca llamada “salsa casera” gravy.

A los sureños también les encanta la carne a la barbacoa, pero a diferencia de los habitantes del suroeste, prefieren las salsas hechas con mostaza o vinagre. La carne a la parrilla sureña suele ser carne de cerdo, en especial costillas, bien sazonadas o rehogadas, que se asan lentamente sobre el carbón al rojo vivo. Las coles rizadas, los frijoles carilla y el pan de maíz son acompañamientos comunes. Algunos de los postres predilectos son la tarta de nueces, el pastel de durazno, el budín de plátano y el pastel de papas dulces.

### Nueva Orleans

Aunque se encuentra en Luisiana, un estado del sur, la cultura y la cocina de Nueva Orleans tienen un toque propio y diferente. Esta ciudad fue fundada en la desembocadura del río Misisipí por colonizadores españoles y franceses que trajeron esclavos de África y del

Caribe. En consecuencia, la cocina criolla y cajún de la ciudad es una combinación de la comida española y francesa, con sabores africanos y caribeños.

El pescado y los bistecs se asan a la parrilla con pimienta y especias picantes. La jambalaya y el gumbo son guisos que se preparan con carne, salchichas y mariscos. Muchos platos cajún son bien aderezados con ají picante y chile, pero no todos son picantes. La cocina tradicional francesa y española y las variaciones locales se pueden encontrar en muchos restaurantes de la ciudad.

### El Suroeste

La cocina de los estados del suroeste tiene la influencia de los indígenas estadounidenses, los primeros colonizadores españoles y los mexicanos. En ella, diversos platos se preparan con ingredientes locales y se rocían con abundantes especias mexicanas.

La comida tex-mex es una variante popular en Texas y a lo largo de la frontera con México e incluye la barbacoa y el chili. Estos platos creados por vaqueros son tan populares en el suroeste y en el resto de Estados Unidos que en muchos lugares cada año se celebran festivales de chili y concursos de barbacoa con premios para las mejores recetas. Esta región también es hogar de la salsa, los nachos, los tacos y los burritos

### California

California es un territorio en el que se da una enorme variedad de frutas frescas, vegetales y mariscos y pescados en todas las estaciones. La diversidad étnica de la población ha creado una comida sana, con ingredientes frescos y combinaciones inusuales de especias. Las ensaladas verdes, complementadas con aguacates y frutos cítricos, pueden servirse con una salsa de maní con especias asiáticas. El pescado se puede servir asado a la parrilla con vegetales chinos y el pan frito de los indígenas de América del Norte. En la comida de California se puede hallar casi cualquier combinación de alimentos étnicos.

Empleados del Departamento de Agricultura de Estados Unidos participan en el concurso anual de chili. Los concursos de cocina son populares en todo el país. © USDA

