

## REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

### *“El recetario de la cocina popular como herramienta para salvaguardar la cocina tradicional de Michoacán”*

**Autor: Ilse Monserrat Hernández Adame**

Tesis presentada para obtener el título de:  
**Maestra en Cocina de Vanguardia y Alta Gerencia**

Nombre del asesor:  
**Dr. César Amando Chávez Mendoza**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación “Dr. Silvio Zavala” que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo “Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada”, se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





**COORDINACIÓN DE POSGRADOS DE COCINA  
DE VANGUARDIA Y ALTA GERENCIA**

“El recetario de la cocina popular como herramienta para  
salvaguardar la cocina tradicional de Michoacán”

**TESIS**

Que para obtener el título de:

**MAESTRA EN COCINA DE VANGUARDIA Y ALTA GERENCIA**

**PRESENTA**

**LG. ILSE MONTSERRAT HERNÁNDEZ ADAME**

**ASESOR**

**DR. CÉSAR AMANDO CHÁVEZ MENDOZA**

CLAVE: 16PSU0222X

RVOE: MAES190830

MORELIA, MICHOACÁN

OCTUBRE, 2023



## Tabla de contenido

<b>Introducción.....</b>	<b>i</b>
<b>Antecedentes.....</b>	<b>ii</b>
<b>Planteamiento del problema.....</b>	<b>vii</b>
Pregunta general de investigación .....	viii
Preguntas particulares de investigación.....	viii
Objetivo general .....	viii
Objetivos particulares .....	viii
<b>Justificación.....</b>	<b>ix</b>
<b>Supuesto .....</b>	<b>x</b>
<b>Metodología .....</b>	<b>xi</b>
Poblaciones de estudio .....	xi
Muestra de los participantes .....	xii
Enfonque etnográfico .....	xiii
Instrumentos de recolección de información.....	xiv
<b>Capítulo I. La Gastronomía mexicana como patrimonio intangible de la humanidad .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. La cocina popular y su sistema agroalimentario .....</b>	<b>1</b>
1.1.1. El lugar de la cocina popular en la gastronomía.....	2
1.1.2. El sistema agroalimentario en la cocina popular .....	3
<b>1.2. La cocina mexicana y la identidad cultural .....</b>	<b>4</b>
1.2.1. Cocina mexicana.....	6
1.2.2. Los ingredientes en la cocina mexicana .....	17
1.2.3. Bebidas Mexicanas .....	27
<b>1.3. La abundancia de la cocina mexicana .....</b>	<b>30</b>
1.3.1. La herencia Culinaria.....	30
1.3.2. La preparación masiva.....	31
<b>1.4. La cocina mexicana como patrimonio intangible .....</b>	<b>33</b>
1.4.1. El Patrimonio cultural inmaterial de la Humanidad de la UNESCO .....	33
1.4.2. La propuesta de la cocina como patrimonio intangible.....	36
1.4.3. El plan de salvaguarda.....	37

<b>Capítulo II. El recetario en la preservación de la cultura a través de la alimentación cotidiana de los hogares michoacanos .....</b>	<b>39</b>
<b>2.1. El recetario y la oralidad en la cocina .....</b>	<b>39</b>
2.2.1. Los procesos de registro en la cocina .....	40
2.1.2. La memoria y la oralidad.....	40
2.1.3. Los primeros registros .....	41
2.1.4. Los registros en México .....	44
2.1.5. Registros contemporáneos.....	47
<b>2.2. Preservación de la cultura gastronómica.....</b>	<b>51</b>
2.2.1. Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana.....	52
2.2.3. <i>Slow Food</i> .....	53
<b>2.3. El papel de experiencia en las cocinas michoacanas .....</b>	<b>54</b>
2.3.1. La transmisión de los saberes en la cocina .....	54
2.3.2. El proceso transgeneracional de la cocina.....	56
2.3.3. El registro de técnicas, ingredientes y platillos .....	59
2.3.4. El fenómeno migratorio y la gastronomía en Michoacán.....	62
<b>Capítulo III. De la oralidad al recetario: entrevistas con cocineras y cocineros michoacanos.....</b>	<b>65</b>
3.1. ¿Cómo se iniciaron en la cocina?.....	65
3.2. El proceso de aprendizaje en la cocina.....	67
3.3. Las primeras elaboraciones aprendidas .....	68
3.4. La documentación de recetas o falta de ella en la cocina.....	71
3.5. La transmisión generacional de los saberes gastronómicos .....	72
<b>Capítulo IV. La herencia culinaria familiar: Grupo focal a estudiantes de la licenciatura en gastronomía.....</b>	<b>73</b>
4.1. La herencia culinaria familiar.....	74
4.2. Desarrollo de la cocina del día a día .....	75
4.3. La perspectiva de los gastrónomos en formación .....	77
<b>Conclusiones .....</b>	<b>80</b>

<b>Bibliografía .....</b>	<b>86</b>
<b>Índice de figuras .....</b>	<b>91</b>
<b>Apéndices.....</b>	<b>a</b>
<b>Guía de entrevista .....</b>	<b>a</b>
<b>Entrevista 1.....</b>	<b>b</b>
<b>Entrevista 2.....</b>	<b>f</b>
<b>Entrevista 3.....</b>	<b>j</b>
<b>Entrevista 4.....</b>	<b>m</b>
<b>Guía de preguntas para el grupo focal.....</b>	<b>q</b>
<b>Grupo Focal.....</b>	<b>r</b>

## **Resumen**

La preservación de la herencia culinaria es una de las prácticas que nos brinda la oportunidad de seguir conservando uno de los aspectos más importantes dentro de la identidad cultural es por ello que a través de diferentes mecanismos para la conservación de la misma se ha logrado salvaguardar el conjunto de saberes culinarios de la cocina tradicional hasta la cocina contemporánea de Michoacán, no obstante una de las bases del conocimiento gastronómico se encuentra inmerso en la cocina popular de los hogares siendo este un entorno donde no se cuenta con la práctica del registro de recetas debido a que la transmisión oral es la herramienta que se ha utilizado desde sus inicios, sin embargo, se identifica que esta práctica ya no resulta tan segura como medio de salvaguarda, debido al poco acercamiento que existe en la actualidad para el aprendizaje culinario familiar.

## **Abstract**

The preservation of culinary heritage is one of the practices that gives us the opportunity to continue preserving one of the most important aspects within cultural identity, which is why through different mechanisms for its conservation it has been possible to safeguard the set of culinary knowledge from traditional cuisine to contemporary cuisine of Michoacán, however one of the bases of gastronomic knowledge is immersed in the popular cuisine of homes, this being an environment where the practice of recording recipes is not available due to Since oral transmission is the tool that has been used since its beginnings, however, it is identified that this practice is no longer as safe as a means of safeguarding, due to the little approach that currently exists for family culinary learning.

## **Introducción**

La presente investigación se llevó a cabo con la finalidad de adentrarse en un fenómeno identificado en la cocina popular la cual tiene su origen en los espacios familiares donde se encuentra una gran riqueza de saberes culinarios los cuales hasta el momento han sido transmitidos en su gran mayoría a través de la oralidad y la experiencia directa en las prácticas culinarias, no obstante ante la riqueza de saberes las únicas herramientas con las que cuenta la cocina del hogar en su gran mayoría solo se encuentran salvaguardadas a través de la memoria, pero la práctica de transmisión de este conocimiento ha sido afectada por algunos cambios sociales en los cuales ya no se tiene el mismo acercamiento para llevar a cabo el aprendizaje.

Lo anterior sería corroborado a través de entrevistas realizadas a cocineros del hogar y además a cocineras que también cuentan con un reconocimiento en su localidad como cocineras tradicionales a través de su misma comunidad, representando la elaboración de la cocina tradicional. El proyecto presenta un análisis de los mecanismos para salvaguardar los conocimientos culinarios con los cuales se ha llevado hasta ahora la conservación y transmisión de estos además de un análisis sobre los aspectos más relevantes que han caracterizado a la cocina tradicional mexicana y los medios de registro para conservar los conocimientos que caracterizan a este tipo de cocina.

Esta investigación busca crear conciencia sobre la importancia de la cocina popular la cual se ha mantenido resguardada dentro de la cocina de los hogares michoacanos y siendo un elemento importante de la cocina tradicional, misma que sirve como inspiración en las tendencias y evolución de la gastronomía mexicana adaptándose a nuevas propuestas e incluso modelos de negocios. Es por ello por lo que a través del presente análisis se identifican las características fundamentales para la transmisión del conocimiento culinario y como el registro y documentación de este favorecerían a su salvaguarda ante el cambio y la evolución que presentan los aspectos gastronómicos.

## Antecedentes

La transmisión escrita de saberes culinarios se ha reflejado en diferentes culturas alrededor del mundo. Sin embargo, esta actividad ha estado en relación con aspectos sociales, políticos y religiosos entre otros, por lo que su práctica ha dependido de los mismos (Franco Martínez, 2021). El registro de ingredientes y técnicas en la cocina se puede rescatar como parte de la evolución de las civilizaciones, siendo una forma de llevar una organización de producción y consumo de alimentos.

La actividad de registro de recetas en Europa y Eurasia identifica las maneras de distinción social, debido a que el registro que se cuenta fue llevado a cabo por las manos de los cocineros que se encargaban de la elaboración y administración alimentaria de las elites. Por otra parte, la práctica de transmitir saberes alimentarios a través de recetarios regionales en América Latina es algo relativamente nuevo, teniendo un surgimiento a partir del siglo XIX de manera impresa (Beltran Vilá, 2016).

El registro de recetas lleva a una visualización de lo que se come y como se come en una zona en específico, además de llevar a una homogeneización de la cocina en términos de clase y raza. Analizando el texto *“Los recetarios de cocina en América Latina: más allá de la escritura y reproducción de recetas que iniciaron con los estados-nación”* (Vernot, 2019) donde menciona como ejemplo la cocina nacional de la India, donde se refleja cómo hay recetarios escritos en inglés, la lengua que unificaba la nación, y que además contienen recetas que estandarizan ingredientes sin importar las diferencias técnicas y sensoriales de las diferentes comunidades que habitan el país.

Lo anterior manifiesta como los recetarios no están desarrollados para representar el entendimiento y lógica de donde se construyen los platillos de los diferentes grupos étnicos, ni de aquellos que se encuentran en un grupo socioeconómico bajo, donde el saber escribir y leer no es una constante, y que por otra parte contar con el dominio del idioma inglés es muy limitado. Quienes suelen escribir y recopilar las diferentes recetas de los diversos grupos de la sociedad, presentan su visión y representación de lo que se les está compartiendo desde una

experiencia ajena. Es decir, escribir y publicar un recetario es una forma de *otrificación* que funciona como un dispositivo de clasificación, homologación y orden, por medio del cual se construye autoridad sobre un corpus de saberes variados y alternos.

Las experiencias y narraciones de formas de alimentación en México que se tienen registradas no precisaban ni reglamentaban prácticas de alimentación con fines de llevar a cabo una réplica de elaboración para mantener la herencia de formas y técnicas alimentarias, ya que los que llevaban a cabo estas narrativas solo expresaban sus experiencias vividas en relación con lo que se estaban enfrentando en un nuevo espacio.

Estas primeras narraciones documentadas dejaron ver el tipo de alimentos y costumbres de los que habitaban estas tierras. Los recetarios comparten una finalidad similar, donde se mencionan los ingredientes, las prácticas, las técnicas, los utensilios y de alguna forma van estandarizando estos métodos para reproducir sabores y texturas siguiendo una línea de lo que culturalmente permanece en una región en específico.

Los recetarios presentan la historia material de cómo se han transformado los territorios, la introducción de nuevos alimentos a las regiones donde no se contaban con ellos obteniendo nuevas preparaciones. Es importante mencionar que la escritura y un refugio donde se resguarda del olvido el conocimiento, al igual que la recopilación de información científica y filosófica, entre otros, surgen los recetarios y formatos textuales los cuales generan un registro destinado a regir sobre las prácticas cotidianas de los seres humanos.

Los recetarios de cocina eran presentados mediante una prosa sencilla y concreta con un listado de ingredientes aplicados a la misma, siendo una guía poder replicar platillos acercándose a los mismos resultados. También se presentaron especificaciones de procesos como métodos de cocción o tipos de cortes de los productos, combinaciones de productos y tiempos de elaboración; teniendo la oportunidad de compartir una serie de conocimientos que perdurarían con el paso del tiempo (Caldo, 2019).

Sin embargo, el escribir as recetas no solo nos lleva a una experiencia de llevar a cabo procedimientos estipulados para obtener ciertos resultados, si no que nos brindan un abanico de saberes culinarios expuestos en un diseño estandarizado, pero con experiencias diferentes, ya que la escritura de recetas de cocina más que conectaros con las practicas, nos comparten sobre el saber gastronómico de una sociedad. Solo un grupo determinado de mujeres encargadas de las labores domésticas podría reflejar saberes culinarios a través de la escritura ya que antes de que la mujer se incorporara al mundo laborar eran muy escasas las mujeres alfabetizadas que llevaban a la practica la escritura por lo tanto los saberes culinarios seguían estando limitados a la transmisión oral.

Los primeros recetarios impresos además de separar las clases sociales a través de una aparente sofisticación del lenguaje utilizado, también ocultaba la mirada femenina de la cocina del hogar (Vernot, 2019). Los primeros recetarios de cocina fueron escritos por hombre, pero dirigidos a la mujer. Debido a que pocas mujeres podían escribir de manera pública, resguardaban sus propios recetarios escritos a puño y letra bajo su entendimiento siendo este método la forma de conservar sus secretos culinarios, lo anterior haciendo referencia a las mujeres que tenían el conocimiento de la lectura y escritura, quedando únicamente en la transmisión oral de conocimiento a todas las demás mujeres que no contaban con el conocimiento de la escritura.

A partir del siglo XIX los recetarios se convirtieron en un medio de educación y una forma de crear una idea de nación, teniendo en claro que era importante mantener una identidad tomando los elementos que caracterizaban a la nación. En los recetarios no solo se trasmiten ingredientes y técnicas para reproducir platillos, si no percepciones sensoriales e incluso emocionales, expresando conocimientos relacionados con la acción de cocinar como la de comer, ya que comer implica sinestesia teniendo todos los sentidos experimentando sensaciones.

Javier Hernández Ramírez (2018) desarrolla el tema de los agentes “patrimonializadores” de la alimentación en su ensayo “Cuando la alimentación se convierte en gastronomía. Procesos de Activación Patrimonial de Tradiciones Alimentarias” donde nos menciona como esta dinámica

de “patrimonialización” se encuentra en el marco de una búsqueda por valorizar a la cultura en general y a la gastronomía como caso particular.

Entre amplios y crecientes sectores de la población mundial se desarrolla la percepción de que la alimentación tradicional es una riqueza en peligro. El fenómeno está relacionado con la rápida desvinculación de las sociedades modernas de modos de vida vernáculos que asociaban estrechamente a las poblaciones con sus territorios. Esta crisis del lugar como espacio central de las relaciones sociales está propiciando cambios profundos y complejos en la alimentación. (Hernández-Ramírez, 2018, pág. 157).

El incremento de establecimientos para la elaboración de alimentos y bebidas, más los avances de la industria alimentaria que brindan la oportunidad de acceder a un sinnúmero de comestibles incluso productos que no son endémicos de ciertas regiones o en cualquier época del año, son elementos que impactan en los hábitos alimenticios tradicionales.

Por lo anterior y considerando que una de las herramientas para la conservación de recetas incluyendo toda la herencia culinaria que se presentan en las cocinas de los hogares, se ha transmitido en su gran mayoría de manera oral y haciendo referencia al marco de conclusiones de Claudia Jimena Franco Martínez (2021) en su tesis titulada “Preservación de la memoria oral gastronómica en la vereda El Brasil en el corregimiento Alto de Sabanas y vereda Manzanares Abajo, del municipio de Sonsón, Antioquia” donde hace mención del constante riesgo en el que se encuentra la memoria oral gastronómica en una región en Brasil siendo esta una situación muy relacionada a las prácticas de para transmitir la herencia gastronómica en México (Franco Martínez, 2021).

La no conservación de estos saberes de forma escrita o audiovisual, para su posterior divulgación, hacen que sea un factor determinante para su desaparición. Algunas de las recetas familiares sólo pertenecen a un núcleo familiar, estas se pueden dar debido al contexto donde nacieron sus abuelos, las relaciones con otras familias y el valor sentimental que les tienen a las preparaciones. Para ellos comer es evocar el pasado. Las recetas son una forma preservar las tradiciones familiares, recordar personas que no están, reforzar la identidad y

trasmitirlas a nuevas generaciones, lo que hace que la comida sea una forma de comunicación entre generaciones. (Franco Martínez, 2021, pág. 35)

Como se puede observar en estos textos sobre la importancia de la documentación de la gastronomía y de la preservación escrita del patrimonio culinario, algunas de las recetas familiares sólo pertenecen a un núcleo familiar, estas se puedan dar debido al contexto donde nacieron sus abuelos, las relaciones con otras familias y el valor sentimental que les tienen a las preparaciones. Para ellos comer es evocar el pasado. Las recetas son una forma preservar las tradiciones familiares, recordar personas que no están, reforzar la identidad y transmitir las a nuevas generaciones, lo que hace que la comida sea una forma de comunicación entre generaciones.

## **Planteamiento del problema**

Durante los últimos años, dentro del rubro gastronómico se ha reflejado la importancia de estandarizar y documentar las recetas de la cocina tradicional mexicana, de esta forma se pueden mantener no solo prácticas culinarias sino costumbres y tradiciones reflejadas a través de nuestra alimentación, debido al valor cultural que refleja la gastronomía como parte de nuestra identidad (García & Martínez, 2020).

Por otra parte, el documentar las recetas tradicionales ayuda a implementar nuevos modelos de negocios, teniendo la oportunidad replicar recetas tradicionales de México o de cualquier país sin la necesidad de encontrarse en el mismo espacio, siendo el recetario quien brinda la oportunidad de reproducir la preparación de un alimento a través de las imágenes, ingredientes, instrucciones y demás elementos presentes en él (Rojas Vázquez, 2020).

Pese a la buena práctica que significa el preservar las recetas tradicionales familiares, esta acción se ha ido perdiendo con el paso de los años. Lo anterior posiblemente relacionado con el cambio de los hábitos alimenticios, que han sacrificado la preparación de comidas más elaboradas debido a la demanda de tiempo que implican y al incremento del consumo de alimentos preparados o industrializados, que se estima, representan un consumo anual individual de 214 kilogramos de comida ultra procesada (Goula, 2022)

Actualmente han surgido muchos recetarios de cocineras tradicionales que han llegado a un gran renombre nacional e internacional; además de un sinfín de recetarios de diversos profesionales gastronómicos (Pérez Sánchez, 2021). Sin embargo, muchas técnicas y platillos que fueron creados en los hogares corren el riesgo de quedar en el olvido, ya que no se cuenta con un registro de platillos, procesos, ingredientes y demás aspectos culinarios que den cuneta del valor cultural de la cocina hogareña (Casanova, 2022).

### **Pregunta general de investigación**

- ¿Cuáles son los mecanismos de preservación de la herencia culinaria de las recetas tradicionales dentro de los hogares michoacanos?

### **Preguntas particulares de investigación**

- ¿Qué tipos de recetas populares son mayormente documentadas en las cocinas de los hogares michoacanos?
- ¿Cuál es el vínculo que existe entre la documentación y registro de recetas populares en las cocinas de los hogares michoacanos y la preservación de la herencia culinaria?
- ¿Durante el proceso de registro de las recetas populares existe la innovación y adaptación de las recetas originales?

### **Objetivo general**

- Identificar los mecanismos para la preservación de la herencia culinaria a través de la práctica de documentación de recetas tradicionales dentro del nicho de los hogares, como un elemento de identidad cultural.

### **Objetivos particulares**

- Identificar cuáles son las recetas de cocina que las familias michoacanas suelen documentar como medio para conservar su herencia culinaria.
- Explicar el vínculo existente entre la documentación de recetas de cocina familiares en los hogares michoacanos y el proceso de preservación de la identidad culinaria del estado de Michoacán.
- Precisar cuál es la vía para que las recetas familiares logran ser reconocidas como recetas tradicionales de una región, y de esta manera formar parte de su identidad gastronómica.

## **Justificación**

Hablar de gastronomía implica mencionar uno de los rasgos culturales más sobresalientes de la humanidad. Los alimentos integran significados y funciones socioculturales que van más allá de una necesidad biológica, a través de los alimentos podemos aproximarnos a la experiencia de la humanidad como especie, al tiempo y a la diversidad de culturas. (Hernández-Ramírez, 2018).

Lo que se come en cada lugar está relacionado con el entorno ecológico y los procesos de producción, distribución y consumo. Los recetarios no solo son herramientas que nos brindan procesos para la transformación de alimentos, estos también nos reflejan el hábitat de donde son elaborados, los saberes y las emociones que se expresan a través de las recetas. Por lo anterior, el registro de recetas en los hogares michoacanos puede ser empleado como una herramienta de guía a nuevas generaciones, donde los cambios sociales han mermado o erradicado el uso de ingredientes y prácticas culinarias, las recetas populares pueden favorecer a tener una dieta más variada y equilibrada, además de seguir manteniendo usos y costumbres que son parte de nuestra identidad cultural.

Por otra parte, es importante resaltar que el registro de recetas favorece al “Plan de Salvaguardia” estipulado por la UNESCO (2010) donde la cocina mexicana obtiene el reconocimiento como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. En dicho plan se menciona la importancia de la salvaguardia y promoción de la cocina mexicana y dentro de la herencia culinaria, se puede obtener gran cantidad de información que favorezca como elementos de identidad cultural, ya que al ser estandarizados en un formato de recetas puede identificarse como una herramienta sistemática, de fácil acceso y uso cotidiano.

La Cocina Michoacana al igual que muchas cocinas en el mundo son un conjunto de conocimientos transmitidos a diferentes generaciones que en su gran mayoría se transmiten de manera oral, sin embargo, y retomando el enfoque de los cambios sociales a los que nos enfrentamos constantemente, podemos identificar que esta práctica ha ido mermando debido a que las actividades relacionadas al servicio y cuidado del hogar correspondían en su gran

mayoría a la aportación de la mujer, y que debido a la incorporación de la mujer en el campo laboral se ha ido implicando una modificación de estas costumbres, dejando en riesgo la práctica de transmitir a las nuevas generaciones la herencia de saberes alimentarios de los hogares michoacanos. (2010)

Se considera que al generar herramientas que fortalezcan los procesos para salvaguardar la herencia gastronómica siendo un elemento reconocido a nivel mundial como Patrimonio de Intangible de la humanidad no solo enriquece el aspecto cultural si no económico y político, como lo menciona Miriam Beltrán Vila en su artículo “Globalización y la Vida Cotidiana: La modernización alimentaria en México” donde identifica a la cultura alimentaria como el resultado de aspectos socioeconómicos, culturales y políticos complejos que se encuentran vinculados con ámbitos domésticos de cada sociedad. La elaboración de platillos es parte de la estructura de la cotidianidad siendo un reflejo cultural de la misma. (Beltran Vilá, 2016).

Se espera que con este trabajo se logré generar conciencia en los cocineros y cocineras de los hogares, sobre la importancia de llevar acabo un registro de las recetas familiares con la finalidad de salvaguardar las practicas culinarias que forman parte de las tradiciones de las familias michoacanas. Actualmente se han presentado muchos cambios en la forma de la obtención de la alimentación del ser humano y lo anterior nos lleva a enfrentar un factor de riesgo donde se puede perder a través de los años, las técnicas y uso de ingredientes tan variados y enriquecidos que hay dentro de las cocinas de los hogares, un sistema de elementos que favorecen el mantener y seguir desarrollando nuestra identidad cultural a través de la gastronomía, así como la documentación de los cambios evolutivos de la historia de la humanidad en relación a la alimentación.

### **Supuesto**

Los recetarios familiares son una herramienta que permite la preservación de los conocimientos culinarios y gastronómicos de la sociedad y su transmisión intergeneracional, sin embargo, se trata de una costumbre poco observada en la gastronomía michoacana.

## **Metodología**

El enfoque cualitativo facilita el desarrollo de preguntas y supuestos antes, durante o después de la recolección de datos a través de un análisis de percepción social. El enfoque cualitativo nos permite perfeccionar y responder las preguntas de la investigación planteadas. Este tipo de investigación refleja un proceso circular donde se lleve a cabo un análisis de los hechos e interpretación de estos previo a un análisis de fuentes relacionadas a nuestro tema de investigación mismos que nos favorecen en la construcción de los antecedentes literarios relacionados con nuestro tema de investigación.

Desde nuestra formulación del problema donde se menciona como ha ido disminuyendo la práctica de transmisión de recetas en los nichos familiares ya sea dentro de la transmisión oral siendo la más común en nuestra cultura mexicana y específicamente en el estado de Michoacán, reflejando la importancia del registro de recetas como un elemento fundamental para la salvaguardia de nuestra identidad culinaria donde nos ha llevado a un proceso de recolección de datos a través de entrevistas a cocineras y cocinero que han estado relacionados desde su infancia con las prácticas culinarias familiares y de su región, llevando a cabo un análisis de datos con la información que se obtiene a través de las entrevistas donde expresan su experiencia personal sobre la transmisión de saberes culinarios (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

### **Poblaciones de estudio**

Al hablar de población o universo en el contexto de la investigación, nos referimos al conjunto de sujetos que comparten características similares y que los hacen de interés para nuestra investigación (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018). En primer lugar, identificamos a las cocineras populares o del hogar en el estado de Michoacán, a los que entendemos como aquellas personas que realizan preparación de alimentos del día a día en el hogar.

En segundo lugar, buscamos a gastronómos en proceso de formación como sujetos que se vinculan fuertemente con la tradición gastronómica y la preservación del patrimonio culinario

de sus localidades, nuestro interés en ellos radica en documentar cual el proceso de preservación de su patrimonio familiar en materia culinaria yu gastronómica. Partimos del supuesto de que se trata de personas mucho más sensibles respecto de la necesidad de proteger la herencia culinaria de sus localidades y de generar registros que posibiliten este resguardo.

### Muestra de los participantes

El muestreo es el procedimiento que nos permite seleccionar a un grupo de individuos de un población de interés con la finalidad de recabar información de ellos. Existen básicamente dos enfoques en este sentido (figura 1), el muestreo no probabilístico que busca profundizar en algun tema de interés, pero sin buscar la generalización de los resultados y el muestreo probabilístico, que emplea la aleatoriedad en la consecución de una muestra que busca ser representativa de la población de estudio (Ortega, 2023).

**Figura 1 Tipos de muestreo**



**Fuente:** Ortega, 2023.

En nuestra investigación se optó por el primer tipo, el muestreo cualitativo que nos permitió seleccionar a participantes con rasgos de interés para nuestro estudio y registrar sus ideas, opiniones y perspectivas respecto a la transmisión y preservación de la riqueza gastronómica.

Dados los dos públicos que se buscaron conocer, se utilizó en primer lugar un muestreo deliberado o por juicio, en el que fueron seleccionados a discreción de la investigadora a cocineras populares o del hogar en las localidades michoacanas de Caurio de Guadalupe en el municipio de Villa Jiménez y Cachán de Echeverría en el municipio de Aquila. Estos lugares fueron elegidos en función de la posibilidad que se tuvo para tener acceso a las cocineras y realizar las entrevistas.

Adicionalmente, se recurrió a un muestreo por conveniencia para integrar a los participantes del grupo focal, los cuales se integraron por jóvenes gastrónomos en formación de la licenciatura en gastronomía de la Universidad Vasco de Quiroga en Morelia Michoacán. Contando con el apoyo del profesor de mercadotecnia y de los propios estudiantes para la realización del estudio.

### **Enfoque etnográfico**

La etnografía es un marco referencial interpretativo de investigación y análisis cualitativo que permite aproximarnos a una población o sujeto de estudio para conocer el significado que estos asignan a diversos aspectos de su vida (Álvarez-Gayou Jurgenson, 2014). Originada en la antropología cultural, la etnografía se centró en un primer momento en el estudio de grupos humanos “primitivos”, aunque rápidamente integró estudios endógenos que le permitieron estudiar a los grupos culturales de los que formaban parte los propios investigadores.

De acuerdo con Juan Luis Álvarez-Gayou, “la etnografía es una técnica que permite a los investigadores estudiar la vida cotidiana de las personas, sus costumbres, creencias y valores, así como su interacción con el entorno social y cultural en el que viven.” (Álvarez-Gayou Jurgenson, 2014, pág. 76).

Es por ello que dentro de la presente investigación se requirió llevar a cabo un enfoque etnográfico el cual permite tener conocimiento sobre las costumbres y prácticas alimentarias que se presentan dentro de la alimentación del hogar, particularmente tomando como referencia sujetos de estudio del estado de Michoacán considerando particularidades en comun

en relación a su acercamiento a los conocimientos culinarios heredados de generación en generación, particularmente a través de cocineros inmersos en la cocina popular. Este enfoque de investigación nos permitió obtener la información necesaria para identificar las herramientas de preservación de conocimientos que actualmente se utilizan y también nos reflejó su experiencia al seguir utilizando estos métodos frente a un constante cambio social.

### **Instrumentos de recolección de información**

Los instrumentos de recolección de datos son elemento fundamental de la investigación, son las herramientas que se utilizaron para recopilar la información de nuestro estudio. Para fines de nuestro trabajo se recurrió a la entrevista semiestructurada y al grupo focal, mismos que se desarrollan a continuación (Álvarez-Gayou Jurgenson, 2014).

#### ***Entrevista semi estructurada***

Las entrevistas son una técnica utilizada en las investigaciones cualitativas donde el encuestador lleva a cabo el llenado de la cedula de entrevista de acuerdo con la información que le brinda el encuestante. Una ventaja de la entrevista cara a cara, es el poder obtener mayor información sobre las preguntas abiertas a diferencia de la aplicación de encuestas, otro aspecto relevante que brinda la aplicación de entrevistas, es el poder resolver dudas que se presentan en el desarrollo de la misma.

De acuerdo con Mugira (2023) existen grandes rasgos tres tipos diferentes de entrevista (figura 2). La entrevista estructurada, que se nos presenta como una herramienta de investigación que es extremadamente rígida en el que se tiene poco margen para modificar el guion previamente establecido. Es común su uso en entornos donde se cuenta con asistentes de investigación que deben hacer preguntas previamente aprobadas.

Las entrevistas no estructuradas son su contraparte, en ellas no existe un conjunto predefinido de preguntas, sino algunos tópicos generales que se busca desarrollar a través de preguntas

abiertas y de la profundización en las respuestas de los entrevistados. Esta supone una mayor complejidad y preparación del entrevistador.

Finalmente, tenemos la semiestructurada, esta plantea una combinación de las dos aproximaciones anteriores, en ella se parte de una serie de preguntas ya definidas, pero el investigador tiene la libertad de profundizar en las respuestas obtenidas y formular otras preguntas que enriquezcan la información obtenida.

**Figura 2 Tipos de entrevistas que existen**

Estructurada	No estructurada	Semi estructurada
 <p>Comparar fácilmente varios candidatos a un puesto de trabajo.</p>	 <p>Profundizar en las discusiones.</p>	 <p>Se cuenta con una lista de temas y preguntas pero se pueden variar.</p>
 <p>Ayuda a evitar la pérdida de oportunidades.</p>	 <p>Se adapta a los cambios de tema.</p>	 <p>El orden de las preguntas también puede variar según el flujo de la conversación.</p>
 <p>Reduce las opiniones sesgadas de los posibles candidatos.</p>	 <p>Improvisa las preguntas pertinentes durante la entrevista.</p>	 <p>Es posible que se necesiten preguntas adicionales.</p>
 <p>Son más rápidas de realizar.</p>		

**Fuente:** Mugira, 2023

Por otra parte, un aspecto muy importante que se debe mencionar para llevar a cabo una entrevista más sustancial es que el entrevistador debe tener una interconexión con los entrevistados, esto nos ayudará a obtener una mayor información y sobre todo una información mucho más clara. Para lograr la interconexión es necesario interesar al entrevistado sobre el contexto del estudio, ofreciendo seguridad y reflejando la importancia de su participación para la obtención de los objetivos planteados (Rojas Soriano, 2013).

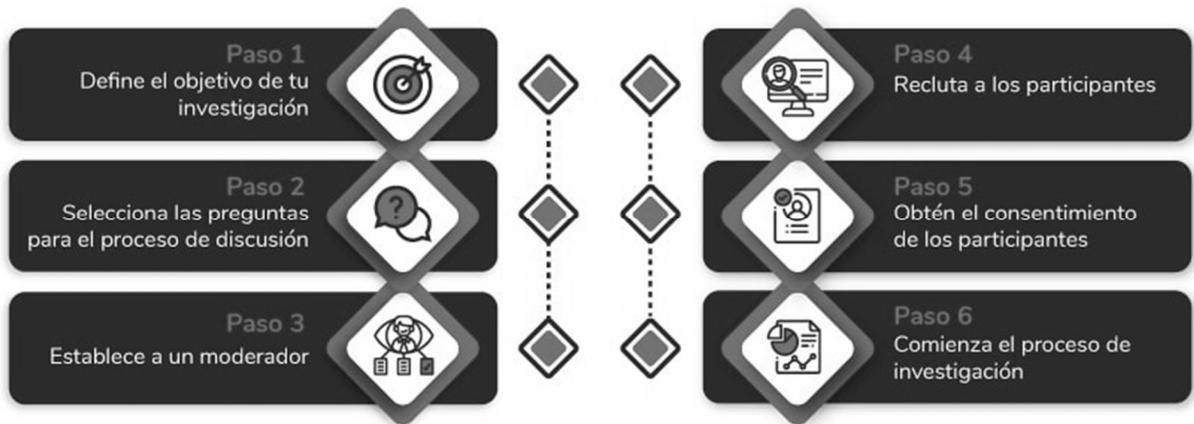
La técnica para la recolección de datos utilizados en el proyecto de investigación fue una entrevista semiestructurada aplicando como instrumento un guion conformado con preguntas relacionadas a su formación como cocineros y a como experimentaron el aprendizaje de los conocimientos gastronómicos en su hogar, además de preguntas relacionadas a las

herramientas que eran utilizadas por ellos para salvaguardar los saberes culinarios y la forma en que actualmente transmiten estos conocimientos. Sin embargo, durante el proceso de la entrevista se fueron agregando preguntas necesarias para enriquecer los resultados de esta. Por otra parte, se expone que los recursos utilizados para evidenciar el desarrollo de la entrevista fueron a través de grabaciones de audio y fotografía de las personas que participaron en el desarrollo de esta. Los participantes fueron seleccionados de acuerdo con su experiencia de formación empírica dentro de la cocina popular donde dos de ellos reflejaron también cumplir con las características como cocineras tradicionales ya que ambas expresaron ser reconocidas en su comunidad con dicho título. La mayoría de los participantes fueron entrevistados en sus hogares, a diferencia de la cocinera Xuchil, ya que actualmente reside en la capital del estado. Por otra parte, es importante resaltar que todos los cocineros fueron informados sobre el objetivo de la entrevista, ya que antes de comenzar con ella, fue solicitada su autorización para hacer uso de sus datos a través de la tesis, a lo cual todos los participantes estuvieron de acuerdo.

### ***Grupo focal***

Otra de nuestras herramientas utilizadas dentro de nuestro proceso de investigación son los grupos focales, dicho elemento consiste en indagar en la valoración y la expectativa que se presenta sobre nuestro tema. El grupo focal se encuentra dirigido por un moderador, el cual, tiene como función principal el ser un guía del proceso dentro de la dinámica, esta persona cuenta con un cuestionario compuesto por preguntas a fines al tema y los objetivos de este (Parra, 2021). Aunque hay diferentes aproximaciones al proceso necesario para realizar un grupo focal, grupo de enfoque o *focus group*, para fines de esta investigación utilizamos 6 fases básicas (figura 3).

**Figura 3 Pasos para realizar un grupo focal**



**Fuente:** Parra, 2021

Como ya se mencionó el moderador compartirá preguntas establecidas en un cuestionario que ha sido estructurado en relación con los objetivos de la investigación, también se encarga de organizar las intervenciones de cada participante, escuchando y registrando las respuestas de cada uno de ellos.

La interacción grupal es la que favorecerá para compendiar toda la información necesaria fortaleciendo y enriqueciendo los resultados del proceso. Es importante tener en cuenta que antes de llevar a cabo un grupo focal se debe considerar los siguientes puntos por parte del moderador:

- Lectura y análisis de la guía de pautas, la cual consiste en los temas o puntos a tratar dentro del proceso del grupo focal, es importante mencionar que esta guía puede ser flexible de acuerdo con las mismas aportaciones de los participantes que se vayan presentando, sin perder el objetivo de este.
- Tener conocimiento sobre el perfil general de los participantes del grupo.
- Llevar a cabo una grabación óptima del proceso.

Dentro de la estructura que se debe desarrollar en un grupo focal, se tiene que llevar a cabo una organización que nos permita lograr los objetivos establecidos dentro de la misma investigación (Parra, 2023). Para ello, debemos considerar los siguientes puntos:

- **Objetivos claros:** Se debe de tener claro el objetivo de la investigación ya que de aquí se este será el punto de partida.
- **Estructuración de preguntas:** Con base a los objetivos establecidos se debe realizar una estructuración de preguntas que favorezcan a llegar a los mismos. Las preguntas estructuradas serán la base para iniciar la actividad ya que estas servirán como guía sin embargo podrán ser modificadas por el moderador, de acuerdo con las necesidades de la dinámica, pero respetando los objetivos establecidos.
- **Moderador:** Lo más idóneo para llevar a cabo un grupo focal es contar con el apoyo de dos personas, ya que una de ellas se encargará de cumplir con la función de moderador el cual guiará al grupo y la participación de cada uno de ellos compartiendo las preguntas y regulando la intervención de los integrantes. El moderador debe, primero que nada, presentarse y presentar la dinámica que se realizará dentro del grupo focal. Se requiere dejar en claro la importancia de cada una de las respuestas de los participantes desde cada uno de los enfoques y sus diferentes perspectivas.

La otra persona contará con la responsabilidad de registrar todos los comentarios obtenidos durante el proceso, sin embargo, si no se cuenta con este apoyo se puede hacer uso de una grabadora, para después proceder a transcribir los resultados. es importante exponer a los participantes la confidencialidad y anonimato de la información ya que se debe contar con la aprobación de estos para el uso de su información para fines de la misma investigación.

Tomando en cuenta los puntos anteriores se puede proceder al desarrollo de la actividad considerando un espacio agradable que favorezca en la comodidad de los participantes para sentirse en una atmosfera que le brinde la confianza para compartir la información con mayor naturalidad.

Es fundamental que el moderador presente constantemente una actitud respetuosa y de interés con cada uno de los participantes, y de igual manera solicitar a los participantes la misma actitud frente a las personas que colaboran ya que esto favorecerá al momento de que se comparta la información. El moderador no debe presentar en ningún momento una postura de

debate con los participantes mostrando siempre una actitud neutral ante la información que recibe. Se debe valorar las respuestas espontaneas y sinceras que se puedan compartir ya que en ella se puede obtener información más real y menos estructurada.

Como ya se mencionó con anterioridad, el moderador cuenta con la posibilidad de formular preguntas al momento, preguntas que favorezcan en esclarecer aún más las respuestas ya compartidas, solicitando ejemplos o una explicación más detallada. Se debe considerar que alguna respuesta puede llevar a responder alguna pregunta que se presente más adelante dentro de la estructura del cuestionario, teniendo como solución la reestructuración necesaria.

Para poder dar por concluido el proceso del grupo focal el moderador debe estar seguro de que se abordaron todos los puntos establecidos para la obtención de la información de los objetivos estipulados. Dando por concluido por parte del moderador, se requiere por parte de este el exponer un agradecimiento a todos los participantes y presentar la importancia de cada una de las aportaciones (Malhotra, 2015).

El desarrollo del grupo focal aplicado en la investigación se llevó a cabo con la participación de diez estudiantes de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad Vasco de Quiroga, donde, a través de una breve introducción sobre la actividad que se llevaría a cabo y explicando cómo sería su participación dando respuestas a las preguntas establecidas en un guion conformado con una serie de interrogantes las cuales estuvieron dirigidas para identificar cuáles son las herramientas aplicadas por participantes con las cuales logran conservar las recetas y saberes gastronómicos heredados por sus familias.

La dinámica fue guiada por dos moderadores integrados por la tesista del proyecto, así como el asesor de tesis. La dinámica fue semiestructurada ya que, aunque se contaba con un guion de preguntas, con base a las respuestas de los mismos participantes se fueron agregando las preguntas que fortalecían la recolección de los datos.

# **Capítulo I. La Gastronomía mexicana como patrimonio intangible de la humanidad**

El llevar acabo el estudio de las cocinas tradicionales, nos brinda un abanico de oportunidades ya que nos permite conocer las características de la vida social, económica y productiva de los grupos sociales o de las comunidades mismas en las que se desarrollan; también le brinda la oportunidad de llevar a cabo un estudio de los cambios que se enfrenta la alimentación a través de la urbanización y la globalización y como a pesar de dichos cambios muchas prácticas y rituales en relación a la alimentación han seguido vigentes en la actualidad.

El estudio de la alimentación es una parte fundamental ya que esta es un fragmento esencial de la cultura en cualquier ambiente social, la relación que el ser humano tiene con los recursos naturales comestibles y el desarrollo de las nuevas tecnologías han intervenido en lo que comemos, como conseguimos los alimentos y como los trasformamos.

## **1.1. La cocina popular y su sistema agroalimentario**

La cocina popular es la que enfrenta a diario el reto de dar de comer a la mayoría de la población, este estilo de cocina a subsistido en gran medida sin el respaldo del registro de procesos para su elaboración ni reglas que limitan en algunos casos el aprendizaje a través de la experiencia (De Orellana, 2013).

Una de las mayores virtudes que refleja la cocina popular ha sido su versatilidad siendo este el fruto de su principal necesidad: ajustarse a la disponibilidad de alimentos así mismo como a sus escases de estos, debido a la limitación de alimentos por el ecosistema, el mercado local, la estacionalidad y los propios recursos a los que se enfrentan. (Adrià, 2011).

De ahí que el sistema agroalimentario de la cocina popular pueda no apegarse a la rigidez del registro de producción de alimentos que otros tipos de cocinas han establecido como herramienta fundamental (Hunt, 2021). La función principal de la cocina popular ha sido una

adecuada alimentación a un precio razonable, pero se adaptó a algunos cambios tomando encuentra aspectos que expresaba la cocina burguesa y sobre todo la cocina palaciega dentro de su rígida estructuración.

### **1.1.1. El lugar de la cocina popular en la gastronomía**

Cuando mencionamos a la cocina popular o comida de diario nos referimos a la comida cotidiana que se prepara y consume en lugares específicos, principalmente en las familias que componen una comunidad. Este tipo de cocina se caracteriza por contener ingredientes de fácil disponibilidad y de costos accesibles al bolsillo de las familias dependiendo del nivel socioeconómico que se encuentren.

Otras de las características que poseen este tipo de cocina es que las técnicas y métodos de cocción son simples, ya que muchas veces se adaptan a la disponibilidad de espacios y equipo de cocina con lo que cuenta cada hogar. Este tipo de platillos son de una cultura culinaria arraigada primero que nada a las familias y más adelante suelen convertirse en la cocina comunitaria o tradicional (Arenós, 2019).

Una de las características más importante de la cocina de diario, es que suele identificarse como una comida confortable, sabrosa y hasta cierto punto nutritiva. La cocina de popular suele reflejar las tradiciones propias de los ritos y tradiciones dentro cada ámbito familiar. Estas elaboraciones suelen prepararse en los hogares de las personas como alimento diario, que pueden ser consumidos en el desayuno, el almuerzo o la cena.

La cocina popular no está establecida de manera general ya que varía mucho en todo el mundo incluso reducido a una misma comunidad tiende a tener muchas variaciones de un mismo platillo y se identifica con una clasificación general de platillos en los que puedes encontrar ensaladas, pastas, salsas, guisos, estofados, arroces, distintas elaboraciones de carnes con diferentes métodos de cocción.

Muchos de los platillos no son elaboraciones sofisticadas ni de alto costo pero son preparaciones fundamentales para la nutrición diaria de las personas reflejando a través de ellos una identidad culinaria, que al momento de convertirse en un platillo popular donde los procesos de elaboración pueden ser un poco más complejos y que dentro de una misma comunidad se identifica como un platillo común para las celebraciones y ritos, suelen convertirse en platillos de fiesta que más adelante podrían convertirse en un platillo tradicional.

### **1.1.2. El sistema agroalimentario en la cocina popular**

El sistema agroalimentario hace referencia a un conjunto de actividades, procesos, instituciones y personas involucradas en todo el proceso de producción, distribución y consumo de alimentos de un lugar en específico. Esta actividad comprende cada una de las etapas a las que se enfrenta un alimento, desde el momento de producción primaria directamente desde el campo hasta su llegada al consumidor final.

La producción agrícola, la ganadería, la pesca, la transformación de alimentos, la distribución, la comercialización, la logística, el sistema de transporte, la infraestructura donde se almacenan los productos, así como la regulación y las políticas agrícolas (Ziegler, 2005).

El sistema agroalimentario también se relaciona con los aspectos sociales, económicos, culturales y ambientales asociados, no solo referente a la producción de los alimentos. La gestión de recursos naturales, las nuevas tecnologías, las prácticas tradicionales y modernas de cultivo, así como los sistemas de riego, la conservación de los suelos, la seguridad en los procesos alimentarios, la inocuidad de estos y las cadenas de valor (Aguirre, 2022).

Por otra parte, se identifica al sistema agroalimentario como una red de actores interconectados dentro de los procesos alimentarios como los son los agricultores, ganaderos, acuicultores, empresas de procesamiento de alimentos, industria restaurantera des de las diferentes especialidades, los consumidores y los organismos reguladores. Cada uno de los actores antes mencionados interactúan entre ellos para fortalecer y asegurar una adecuada

producción, distribución y consumo de los alimentos a nivel local, nacional, así como internacional (Hunt, 2021).

Por último, se presenta el valor de la correcta comprensión y análisis de los sistemas agroalimentarios siendo una actividad fundamental para abordar los desafíos que se suele enfrentar globalmente de lo que se puede mencionar la seguridad alimentaria, la sostenibilidad ambiental para la obtención de productos alimentarios, el cambio climático, la desigualdad en el acceso a los alimentos y la calidad de los ingredientes y su manipulación (Aguirre, 2022).

## **1.2. La cocina mexicana y la identidad cultural**

Cuando nos referimos a la cocina debemos considerar que no solo se trata de un acto que consiste en la transformación de alimentos para satisfacer una necesidad fisiológica ya que a través de esta se enlazan diferentes factores de los que podemos mencionar el culto, lo natural, el gusto, los deseos prácticamente una realidad que presenta el ser humano.

En todo este acto se han reflejado diferentes protagonistas de diferentes sectores, grupos sociales y también desde la individualidad de la persona en sus diferentes características de género, edad, y habitud, adquiriendo el poder construir a través de esta, su propia identidad. Gracias a lo anterior se han creado tendencias que se han mantenido al pasar de los años y muchas otra que quedaron olvidadas en el paso del tiempo, sin embargo, más adelante regresarían siendo parte del uso de la sociedad (González Turmo, 1998). Es bien sabido que la cocina es el acto que constantemente enfrentará cambios recurrentes, pero ante todo siempre será una de las actividades fundamentales para la obtención de los alimentos y aunado a esto para la subsistencia y el desarrollo del ser humano.

A través de la cocina se ha logrado hacer comestible un sinfín de alimento, pero también la cocina ha sido uno de los medios de socialización que se ha mantenido a lo largo de la historia de la humanidad, por esto no debemos identificar a la cocina ni las recetas como un simple registro enlistado de ingredientes y procesos de elaboración que nos sirvan nada más para hacer réplicas de transformación de alimentos por medio de una metodología ya establecida.

Ya que la cocina es todo un conjunto de experiencia que nos ayudan a expresar toda una serie de elementos que reflejan todas las identidades culturales de la sociedad (Laudan, 2013).

Cuando hablamos de identidad cultural la cocina refleja un gran porcentaje de esta ya que se encuentran totalmente vinculadas. No debemos identificar a la cocina como una simple forma de preparar alimentos, ya que la misma es una manifestación de la cultura y la sociedad exponiendo la identidad de una familia, una comunidad, región y de toda una nación.

Una de las formas en la que se identifica a la cocina como parte de la identidad es a través de la herencia cultural donde los saberes relacionados a la cocina se transmiten de generación en generación, las recetas y las técnicas aplicadas a su elaboración son parte de la herencia cultural de una comunidad teniendo su origen en las familias. Los platillos tradicionales de una comunidad considerando toda su composición, expresan su historia, los valores y las tradiciones de un grupo cultural (Pollan, 2021).

Otro de los elementos que conforman la identidad cultural son los ingredientes locales, la disponibilidad que hay con los ingredientes locales autóctonos, desde sus diferentes clasificaciones se convierten en elementos que caracterizan una cocina regional y esto ayuda a definir su identidad. Las técnicas culinarias utilizadas en la cocina mexicana, así como en cada cultura son un referente de su identidad, ya que cada región tiene sus maneras de elaboración, cocción y presentación de sus alimentos, esto es un hecho que contribuye a la diversidad culinaria desde el ámbito familiar y por lo tanto a la identidad de cada lugar (González Alamillo, 2016).

Uno de los factores más relevantes dentro de la identidad cultural de la cocina mexicana son sus rituales y sus tradiciones de cada comunidad, donde gran parte de los platillos tradicionales que se elaboran emergen de las ocasiones especiales o festividades donde se identifican platillos más elaborados que los que se consumen de manera cotidiana, formando parte de la identidad cultural de la misma comunidad o región. Los rituales y celebraciones donde las actividades culinarias están presentes ayudan a fortalecer el sentido de pertenencia y a mantener conexión con la historia y las raíces de una familia o una comunidad.

La cocina a formado parte de muchas de las narrativas mexicanas ayudando a preservar a través de ellas una memoria colectiva. Son las historias y las anécdotas asociadas a la elaboración de platillos o recetas que se transmiten de generación en generación, logrando así el preservar la identidad cultural y proporcionando sentido de continuidad a través de los años, y por ende el mantener el sentido de pertenencia.

### **1.2.1. Cocina mexicana**

Los pueblos sedentarios que se establecieron en el centro y sur de México dejaron huella de sus inicios y su evolución dentro de sus procesos para la obtención y transformación de sus alimentos, logrando así el ir construyendo su propia identidad cultural y por consiguiente su identidad culinaria. Al enfrentar un encuentro cultural a través de la llegada y conquista de los españoles se logra un mestizaje alimentario (CCGM, 2023).

Diferentes estudios, fueron publicados por la Dirección General de Culturas Populares en la colección Recetarios indígenas y populares entre 1999 y 20000, logrando una reconstrucción de lo que fue la cocina prehispánica y su mestizaje permitiendo comprobar una clara continuidad cultural y una tradición culinaria propia, diferenciada de las de otras culturas. Aunque se han incorporado ingredientes que provienen de otros continentes, se les ha presentado un carácter propio mediante las técnicas culinarias que identifican a cada comunidad a través d las distintas regiones en México gracias a las especies vegetales y animales autóctonos que brindan una gran diversidad alimentaria.

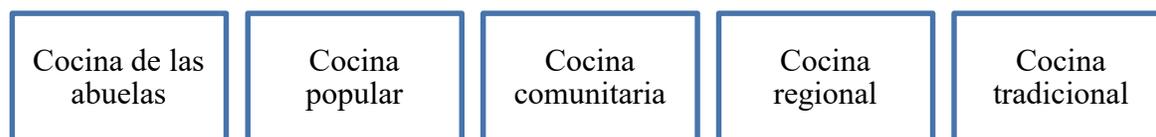
Se pueden señalar como constantes el uso del maíz y el chile, pero las semejanzas van más allá. Entre los platillos que se le servían al emperador Moctezuma se encontraban varios en los que se utilizaba la pepita de calabaza para espesar y dar sabor, como ocurre con los actuales pipianes o pascales: Totolin patzacalmollo, “cazuela de gallina, hecha con chilli bermejo y con tomates y pepitas de calabaza molidas”, chacalli patzcallo, “cazuela de camarones hechos con chiltepín y tomates y algunas semillas de calabaza molida”, y el tomahuac xohuilli patzcallo, “cazuela de peces pardos hechos con chile bermejo y tomates y pepitas de calabaza molidas”.

Hoy se siguen utilizando las pepitas con el mismo fin: dar consistencia y sabor a ciertas salsas. El guiso llamado “tzicatanamatli con chiltepin” eran hormigas chicanas en chiltepin, y “meocuilti chiltepin mollo”, eran los gusanos de maguey en mole o salsa. Estos animales y preparaciones están presentes en las cocinas de diversos estados del país.

La importante continuidad cultural, que puede verse en la dieta diaria y en los platillos de fiesta, ha persistido a lo largo de siglos. Esto implica una gran capacidad para mantener y transmitir los saberes culinarios, de generación en generación (Barros, 2004, pág. 40). El mestizaje culinario y la globalización son factores que han favorecido en la evolución y el enriquecimiento cultural gastronómico.

Es necesario clasificar toda la diversidad que se encuentra en la cocina mexicana desde diferentes enfoques y aportaciones a la identidad cultural. Debido a lo anterior, utilizaremos la tipología de Orellana (2013) para clasificar a la cocina mexicana en cinco subcategorías las cuales se pueden observar en la siguiente figura(figuras 4).

**Figura 4. Clasificación de la cocina mexicana a diferentes niveles de elaboración**



**Fuente:** Elaboración propia a partir de Orellana, 2013

#### ***1.2.1.5. Cocina de las abuelas***

La cocina de la abuela hace referencia a las elaboraciones que se presentan tradicionalmente en una familia donde la abuela es la estructura central de los conocimientos relacionados a las prácticas en la cocina para la elaboración de platillos relacionados a la identidad culinaria de la misma familia, todo se rige a la enseñanza y decisiones de la abuela al momento de llevar a cabo la elaboración de platillos que forman parte de la identidad culinaria de la familia (De Orellana, 2013).

En la figura 5 podemos observar un escenario de una cocina tradicional con algunas de los instrumentos que caracterizan este tipo de cocina desde una olla de barro, hasta un comal para la elaboración de platillos cocinados en grasa los cuales suelen ser identificados algunos de ellos como antojitos. Además, se cuenta con un trozo de leña siendo la fuente de calor que más se identifica en la cocina tradicional mexicana.

Figura 5 Una cocina tradicional de Caurio de Guadalupe, Michoacán



**Fuente:** Fotografía obtenida durante el trabajo de campo, Montserrat Hernández, 2021

#### ***1.2.1.4. Cocina popular***

Se puede considerar a este tipo de cocina como la base de todas las demás, se encuentra ligada a la cocina de la abuela, sin embargo, esta cocina no establece la figura específica de una persona como la fuente de todo el conocimiento ya que es un saber compartido con todos los integrantes de un grupo familiar, aunque se sabe que la figura de la mujer suele ser la más representativa.

La cocina popular hace referencia a las prácticas culinarias que son propias dentro de la cotidianidad de las personas de una comunidad o región (figura 6). Este tipo de cocina es una

forma que tiene como origen las tradiciones y costumbres locales, en este tipo de cocina se reflejan el gusto y las preferencias alimentarias de la población en general.

Se debe diferenciar a la cocina popular de la cocina de fiesta o algún otro tipo de cocina compleja ya que la cocina popular se caracteriza por ser accesible, con elaboraciones simples y enfocadas en satisfacer las necesidades básicas de la alimentación de las familias. Se encuentra arraigada en la identidad cultural de cada comunidad. Mantienen constante las recetas y técnicas tradicionales.

En la siguiente figura se presenta la cocción de una elaboración tradicional en el Occidente de Michoacán identificadas como toqueras las cuales están elaboradas con maíz morado de la zona y consisten en unas galletas endulzadas y aromatizadas con canela, las cuales son cocinadas en hornos tradicionales de barro.

**Figura 6 Toqueras de Caurio de Guadalupe, Michoacán**



**Fuente:** Fotografía obtenida durante el trabajo de campo, Montserrat Hernández, 2021

Sistematizando algunas de las características de la cocina popular encontramos como primer punto el uso de ingredientes de bajo costo y que estos sean comunes ya que tienen que ser

fáciles de adquirir y que sean locales, de acuerdo con la estación y más que nada se tienen que adaptar a los recursos disponibles de cada familia.

Otra de las características es que este tipo de platillos se elaboran con técnicas culinarias sencillas fáciles de ejecutar y sobre todo que se adapten a las actividades y tiempos de la persona que las ejecuta, así como a las necesidades de cada familia. Las técnicas también serán aplicadas a los ingredientes y a la estación en la que se encuentren.

Por otra parte, otra de las características de este tipo de cocina es que se identifica por ser una comida confortable ya que genera un vínculo emocional entre las personas que conforman un grupo familiar. Van relacionados a espacios y experiencias que con el pasar de los años forman parte de la identidad de cada familia. Cuando hablamos nutricionalmente de la cocina popular, es un tipo de cocina que se enfoca en cubrir las necesidades esenciales ya que a través de ella se requiere conseguir los nutrientes óptimos para proporcionar la energía que permite llevar a cabo las tareas de trabajo y la vida cotidiana en general. La propuesta de platillos de cada grupo va relacionada con su entorno y su comunidad basándose en la diversidad de la región basadas en condiciones geográficas, climáticas y culturales.

La cocina popular se identifica como una de las cocinas fundamentales en la conservación de la identidad cultural de cada comunidad, ya que ayuda a preservar las prácticas y saberes culinarios dentro de su misma diversidad. Como ya se mencionó anteriormente, la cocina popular la base del resto de las categorías siendo una fuente de inspiración para la creación de platillos contemporáneos y los platillos modernos que podemos ver en la actualidad. (De Orellana, 2013).

### ***1.2.1.3. Cocina comunitaria***

La cocina comunitaria es el seguimiento que se le da a la cocina de la abuela y la cocina popular dentro de cada familia logrando así tener una diversidad de platillos conformados en cada núcleo familiar que al dimensionarlos dentro de una comunidad se logra obtener este tipo

de cocina aún más enriquecida y presentado una gran variedad de platillos, pero manteniendo aspectos similares entre ellos.

Cuando hablamos de cocina comunitaria debemos de considerar diferentes aspectos que la conforma como la práctica colaborativa considerando el antes mencionado sistema agroalimentario de una comunidad. En este tipo de comida ya no solo se involucran los integrantes de cada familia si no diferentes grupos familiares con un similar sistema de procesos alimentarios. En este tipo de cocina se aportan conocimientos fomentando una participación constante y equitativa con todos los involucrados. También podría presentarse que dentro de la actividad comunitaria se lleguen a compartir recursos hablando de ingredientes, equipo de cocina o espacios de esta. (Hunt, 2021).

Este tipo de cocina presenta un entorno de conexión social, brindando lazos sociales que generan una identidad de saberes de manera comunitaria, ya en los procesos de elaboración de platillos se comparte información al momento de tener conversaciones, compartiendo ahí intercambios culturales ya que al relacionarse con diferentes miembros de la comunidad se logra un enriquecimiento del saber, fortaleciendo los lazos de conexión de la comunidad.

La cocina comunitaria refleja un espacio inclusivo con diversidad cultural que se refleja a través de la diversidad de las tradiciones donde se brinda la oportunidad de compartir experiencias ofreciendo un proceso de aprendizaje promoviendo un respeto y apreciación mutua.

La figura 7 refleja una tradición cultural en la ciudad de Uruapan reflejando siempre a través de las tradiciones la importancia de la gastronomía para reflejar una identidad cultural, siendo las fiestas patronales una práctica de salvaguarda.

**Figura 7 Fiesta de San Juan Quemado en Uruapan**



**Fuente:** Fotografía Montserrat Hernández, 2018

La cocina comunitaria se puede presentar en diferentes ámbitos, como escuelas, centros comunitarios, organizaciones sin fines de lucro celebraciones religiosas entre otras, siempre con un fin de beneficio comunitario. Es importante rescatar que usualmente se promueve en este tipo de cocina una alimentación nutritiva y se fortalece la resiliencia local, manteniendo su identidad cultural. Las mayordomías se reflejan en la cocina comunitaria como un sistema administrativo dentro de los procesos de las fiestas patronales, reflejando su organización ética y responsable como encargados de los recursos de dichas actividades donde se lleva a cabo la cocina comunitaria (De Orellana, 2013).

#### ***1.2.1.1. Cocina regional***

Cuando hablamos de cocina regional nos referimos a la gastronomía específicamente a un territorio geográfico o un área en particular, en donde podemos encontrar una identidad culinaria, en cada región conformada por factores diversos como lo es el clima, la

disponibilidad de ingredientes de la zona, las tradiciones que dicta su cultura y las técnicas para la transformación de sus alimentos que han sido transmitidas de generación en generación.

En una cocina regional se puede identificar una gran diversidad y variedad de platillos típicos que pueden reflejar toda una historia, el entorno natural, así como las influencias culturales que han experimentado en esa región. Los platillos regionales son el orgullo de las comunidades establecidas ahí ya que representan gran parte de su identidad cultural (Adrià, 2011).

Una de las características más importantes de este tipo de cocina es el uso de ingredientes autóctonos y productos locales, los cuales pueden variar desde carnes, pescados, mariscos frutas, vegetales, especias, hierbas aromáticas todo propio de la zona. Debido a que son productos de fácil acceso es que los platillos se caracterizan por contener productos frescos y basándose en la temporada de los mismos hechos que favorece en el sabor y calidad de los platillos.

Cuando hablamos de platillos regionales podemos identificar que cuentan con sus propias especialidades culinarias y sus propias técnicas de elaboración hecho distintivo de los mismos.

Por ejemplo, cuando nos referimos a la cocina de michoacana en la Región Costa podemos identificar que esa propuesta tendrá como base los productos del mar. La cocina regional abarca todas las especialidades de un menú como los platillos principales, entradas postres o bebidas elaborados con productos típicos de la región (Pollan, 2021).

#### ***1.2.1.2. Cocina tradicional***

Gran parte de lo que somos, nuestra identidad, nuestra posición en la sociedad, nuestras creencias, enfermedades y necesidades están presentes en nuestra comida. Es por ello por lo que la alimentación figura como un elemento fundamental en la construcción de nuestra identidad colectiva, de la dirección que tenemos en la producción de nuestros recursos y el

comercio de estos lo cual resulta determinante en las relaciones políticas, entre grupos y naciones.

La cocina tradicional es un término que tenemos más familiarizado en nuestro vocabulario ya que identifica todas las prácticas culinarias que han formado parte de nuestra historia, la cocina de las abuelas, la cocina popular, comunitaria y regional; son los cimientos de la cocina tradicional de una cultura (figura 8). Este tipo de cocina se caracteriza por utilizar ingredientes y técnicas propias de la región y que se han transmitido de generación en generación. Se considera la expresión más auténtica de identidad por medio de los saberes culinarios (De Orellana, 2013).

La tradición es la transmisión de saberes que da de padres a hijos y entre generaciones de expresiones culturales, considerando la alimentación uno de los aspectos más relevantes. Al transmitirse los conocimientos se comparte de manera sistematizada desde los ingredientes, las técnicas y las formas de cocinar, estas últimas son expresiones propias de cada persona y que se pueden transmitir más fácilmente cuando la enseñanza se da de manera oral sincronizado con la práctica.

En las siguientes figuras podemos observar los procesos que se tienen para la obtención de los alimentos mismos que le brindan valor a la cocina mexicana, en la primera imagen observamos al campesino recolectando el maíz que fue sembrado y cultivado meses atrás encontrándose en un estado adecuado para llevar a cabo el siguiente proceso de transformación. Siendo el trabajo de la milpa la base para la obtención de muchos de los alimentos que caracterizan a la cocina tradicional mexicana.

Por otra parte, otro de los procesos dentro de la obtención de alimentos de manera tradicional se encuentra en los mercados, en las imágenes podemos observar la venta de uno de los ingredientes más representativos de la cocina mexicana y michoacana como lo es el nopal.

## Figura 8 Aproximaciones a la cocina tradicional, del campo a la mesa

Trabajo en la milpa



Preparación



En el mercado



Comensalidad



**Fuente:** Fotografías Montserrat Hernández, 2022

La transformación de los alimentos es otra de las fases para la obtención de platillos de identidad, y en las figuras se presenta la elaboración de una de las elaboraciones más representativas de la cocina michoacana, las denominadas carnitas, las cuales son elaboradas con cerdo y llevan un proceso de cocción en la misma grasa líquida obtenida de la manteca del mismo animal, y que se cocinan tradicionalmente en casos de cobre material que favorece en la conducción estable desde la fuente de calor hasta el producto.

Por último, se expresa a través de una imagen la importancia de la comensalidad una de las prácticas que caracterizan a la cocina tradicional siendo momento de convivencia de compartir experiencias y emociones que fortalecen el valor de la cocina popular y tradicional.

Las características más comunes que se pueden identificar para definir a la cocina tradicional son:

1. **Ingredientes locales:** la cocina tradicional se basa en ingredientes propios de la zona, ya que estos presentan una mejor calidad, accesibilidad y de un costo menor ya que son cultivados en la zona. Los ingredientes serán variados en relación con su clasificación de productos cárnicos, vegetales, frutas, cereales entre otros.
2. **Recetas transmitidas:** Las recetas tradicionales suelen transmitirse de manera oral o por escrito, pero particularmente en México suele predominar más la transmisión oral. Estos saberes van pasando de generación en generación creando así una herencia cultural.
3. **Técnicas:** La cocina tradicional también se caracteriza por contener técnicas culinarias específicas que se descubrieron, se desarrollaron y perfeccionaron con el pasar de los años. Dentro de las técnicas que caracterizan este tipo de cocina, engloba tipos de cocción, macerados, fermentaciones, conservas entre otras (Pollan, 2021).
4. **Temporalidad:** Por último, la cocina tradicional se encuentra totalmente ligada a las estaciones del año y las festividades reflejadas en cada una, ya que algunos platos solo se preparan en ciertas temporadas del año o en celebraciones en específico como bodas, día de muertos, semana santa, entre otras. Gran parte de dichas celebraciones van relacionadas con aspectos religiosos y actividades sociales.

Por lo anterior, podemos identificar como la cocina tradicional se encuentra ligada con todos los aspectos relacionados con la identidad del hombre y como en México la cocina de la abuela es la base de todos los tipos de cocina antes mencionados, sin considerar a la cocina contemporánea que a pesar de las modificaciones por la globalización y las nuevas tecnologías

sigue considerando como base la cocina de las abuelas que hoy en día se refleja como la cocina tradicional mexicana.

### 1.2.2. Los ingredientes en la cocina mexicana

Los ingredientes que conforman la estructura de la cocina mexicana son un elemento fundamental, ya que son componentes básicos para la elaboración de los platillos que representaran la identidad culinaria de una región y de la nación (figura 9). A través de ellos podremos identificar un impacto particular sobre sabores, texturas y la imagen en general de los platillos. Los aspectos más relevantes de los mismos son los siguientes:

1. **Sabor:** Los ingredientes son los que aportan un sabor individual a cada platillo desde sus diferentes características, además de que al combinarse entre ellos se podrán identificar una nueva gama de sabores compuestos.
2. **Textura:** Al igual que el sabor, la textura de los ingredientes en la cocina mexicana es una característica que se refleja de manera individual y compuesta ya que particularmente en este tipo de cocina la variedad presentada desde antes de la conquista y después con el mestizaje ha estado enriquecida de manera progresiva con platillos muy variados.
3. **Apariencia visual:** Los ingredientes que conforman los platillos tradicionales mexicanos juegan un papel importante en la presentación de los productos finales. Ya que la cocina mexicana se caracteriza por platillos coloridos, con diferentes formas y tamaños logrando productos muy atractivos y vistosos. Lo anterior ha sido un elemento que ha favorecido a la cocina mexicana contemporánea ya que brinda las herramientas necesarias para ofrecer platillos con las mismas características.
4. **Calidad:** La calidad de los ingredientes en la cocina tradicional es una característica que debe de ser fundamental ya que está puede influir demasiado en el sabor y las texturas de los platillos. Por ejemplo, un solo ingrediente puede realizarse diferentes elaboraciones donde el periodo de maduración de este es de suma importancia dependiendo de cada objetivo, lo podemos identificar con el jitomate, uno de los ingredientes esenciales de la cocina mexicana con el cual se puede elaborar salsa,

sopas, ensaladas, adobos, moles entre otros y cada receta requerirá un periodo de maduración en específico y la calidad adecuada para su elaboración.

5. **La creatividad:** La cocina mexicana ha dejado claro que no tiene límites hablando de creatividad la diversidad de platillos que se encuentran en ella, fortalece este argumento. Podemos identificar gran variedad de platillos conformados con un solo ingrediente base, sin regla alguna cada ingrediente cuenta con la versatilidad para la creación de gran variedad de platillos. Específicamente la cocina popular se caracteriza por esta cualidad, ya que la misma se ha adaptado a la creación de recetas de acuerdo con la disposición de los ingredientes, los recursos económicos, los espacios de trabajo y los métodos aplicables. La creatividad del mexicano ha favorecido a la creación de gran variedad de platillos novedosos en ocasiones, con recursos limitados.

Por último, dos de los elementos que presentan un gran valor como los antes mencionados, son la influencia cultural de los ingredientes en la cocina mexicana, ya que estos de manera individual representan la identidad cultural de la misma identificando un valor arraigado que va más allá de la alimentación para la nutrición del ser humano.

A través de las siguientes imágenes se puede identificar la riqueza de la cocina tradicional mexicana con un amplio repertorio de ingredientes que conforman los distintos platillos de los hogares michoacanos.

En la primera imagen se muestran ingredientes básicos obtenidos en un mercado de los cuales podemos observar, huitlacoche un hongo comestible se presenta en el maíz, flores de calabaza tipas en las temporadas de lluvias, las mismas calabacitas criollas uno de los ingredientes endémicos de México, frijoles y hojas de milpa frescos. Y en la segunda imagen refleja la variedad de ingredientes que pueden conformar un platillo tradicional de la cocina popular a través de unas enchiladas que se adaptan a los recursos del hogar, donde ni siquiera es necesario tener un producto cárnico para que funja como un plato fuerte.

**Figura 9 Colorido de la cocina mexicana, de los ingredientes al platillo**

Ingredientes



Platillo típico



**Fuente:** Fotografías Montserrat Hernández, 2023

### ***1.2.2.1. La milpa***

La milpa es el sistema agrícola para el cultivo de los ingredientes más representativos de la cocina mexicana, este sistema desarrollo las técnicas agrícolas más sustentables y productivas del mundo que surge en Mesoamérica (figura 10).

Desde antes de la llegada de los españoles las culturas mesoamericanas con desarrollos para el cultivo y domesticación de los ingredientes más representativos de su cocina como lo es: El maíz como la base de este sistema es en esta planta donde se apoyan las enredaderas del frijol y el frijol tiene en sus raíces conglomerados con bacterias capaces de tomar el nitrógeno del aire para formar aminoácidos y fertilizar la tierra.

Considerando estos dos ingredientes fundamentales en la dieta del mexicano ambos carecen de algunos aminoácidos en cantidades considerables para una correcta dieta del ser humano, sin embargo, en combinaciones culinarias se complementan. el frijol, la calabaza, el tomate y los quelites. Por otra parte, en el piso de la milpa crece la guía de la calabaza, las hojas de estas favorecen para mantener la humedad, además de que contienen sustancias capaces de controlar algunas plagas.

Otros de los ingredientes que caracterizan la identidad culinaria de la dieta mexicana son los quelites estas son hierbas comestibles que crecen en la milpa de manera espontánea y aunque en muchas culturas puedan identificarse como plaga en la cultura mexicana este ingrediente ha enriquecido de sabor y nutrientes muchos platillos dependiendo de cada variedad de estos.

Además de los ingredientes antes mencionados, la milpa se encuentra enriquecida con otros ingredientes que también son la base de la alimentación mexicana, ya que en la periferia de la milpa se suelen sembrar chiles, uno de ellos ingredientes más representativos de la dieta mexicana ya que no solo brinda sabor y color a los platillos, el chile favorece en el control de plagas de la milpa y contribuye en la absorción de los nutrientes antes mencionados logrando una nutrición completa con pocos ingredientes. Otros ingredientes que se pueden encontrar en la milpa es el tomate, las plantas condimentarias e incluso animales que se adaptaron a vivir en este agroecosistema.

Las siguientes imágenes presentan un ejemplo de un “ekuario” el cual consiste en el cultivo de traspatio tradicional en las culturas purépechas, donde se logra el cultivo de productos básicos muchos de ellos obtenidos en las diferentes etapas del año en estas imágenes se encuentra el cultivo del chayote el cual es una hortaliza trepadora donde en otro periodo del año se podrá obtener el chinchayote que es la raíz del chayote el cual se implementa en elaboraciones tradicionales en la época de cuaresma, y en la imagen derecha se presenta un cultivo de maíz de traspatio el cual servirá para la elaboración de diferentes platillos en el consumo del mismo hogar.

**Figura 10** *Ecuaro* o *ekuario* significa patio, en purépecha. Milpa de traspatio en Michoacán



**Fuente:** Fotografía Montserrat Hernández, 2022

Podemos identificar como a través de la milpa se logró la domesticación y diversificación de diferentes ingredientes de consumo cotidiano, siendo un ejemplo claro de como el mesoamericano manipulo la naturaleza para su subsistencia (Vargas L. A., 2014, pág. 37).

Cada cultura ha adaptado este sistema de cultivo a sus propias necesidades creando su propia identidad para el cultivo de sus ingredientes, basándose en sus conocimientos y tradiciones todo esto ha impreso un sello distintivo para cada cultura.

El *ekuara* es el sistema de cultivo que se identifica como parte de la cultura michoacana. En Michoacán se le denomina *ekuario* a este sistema de cultivo, el *ekuario* o patio es un sistema agroetnoforestal en los pueblos purépechas donde se cultivan ingredientes variados característicos en las cocinas michoacanas tomando como eje central el maíz, cada hogar implementa las variedades necesarias a su consumo de acuerdo con su identidad culinaria familiar. En este espacio también suelen adaptarse animales propios para su consumo como el guajolote o la gallina como los más representativos.

El *ekuario* al igual que la milpa es un sistema de cultivo que no solo tiene un valor nutricional y ambiental ya que comparte un valor cultural y se identifica como un sistema de

conocimientos transmitidos de generación en generación, siendo un símbolo de identidad reforzando su sistema para la obtención de sus alimentos de manera sustentable fomentando una conexión no solo entre las personas sino también entre la tierra y el resto de los seres vivos. (Franco-Gaona, y otros, 2016).

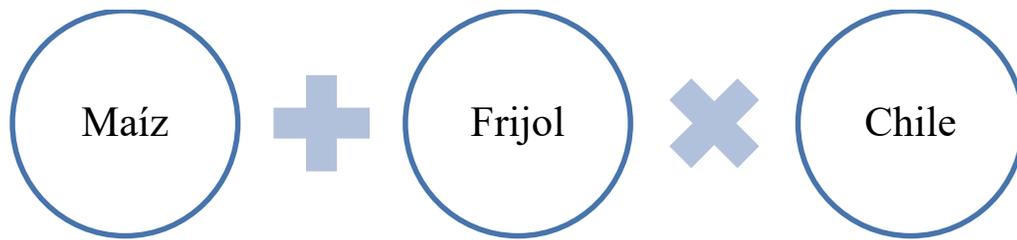
#### ***1.2.2.2. Maíz, frijol y chile***

El maíz es una gramínea mesoamericana cuya etimología es un préstamo de la voz *táina mahís* que significa “aquello que sustenta la vida” y denominado *Centli* o *Elotl* en náhuatl, es una rica fuente de carbohidratos, enriquecido con proteínas que son digeribles gracias al elemento multiplicador de nutrientes (Xiu, 2016). El frijol, llamado *Etl* en náhuatl, está clasificado dentro de las leguminosas, aportando una mayor cantidad de proteínas en comparación de los cereales, teniendo una mejor calidad de aminoácidos.

Por último, el tercer elemento que forma la triada alimentaria del mexicano es el chile, palabra de origen náhuatl (*chilli*) que se utiliza para señalar a diversas especies del género *Capsicum* en México, que además de ser rico en vitaminas y altas concentraciones de ácido ascórbico y vitamina B6, provoca una alta digestibilidad de las proteínas del frijol y el maíz. Dicho así, el fruto se convierte en el multiplicador del trinomio (Xiu, 2016).

La ingesta de maíz, frijol y chile no solo nos demuestra la importancia cultural que refleja, sino que durante milenios el organismo evolucionó para poder adaptarse a estos mismos elementos (figura 11), esto nos demuestra como el consumirlos es una necesidad de salud misma que jamás podrá ser sustituida por ningún alimento ultra procesado (García & Martínez, 2020).

**Figura 11 La santísima trinidad de la alimentación mexicana**



**Fuente:** Xiu, 2016

Debemos deliberar que es en la búsqueda de nuestro pasado, en nuestra tierra y nuestra historia donde encontraremos la respuesta a nuestro presente y futuro. A través de nuestra cultura podemos ser protagonistas a nivel mundial por lo enriquecida que es en todos los aspectos, y detalladamente dentro del valor gastronómico, llevando a cabo una búsqueda de la identidad que se nos ha ido transformando debido a los cambios que nos ha traído la globalización (Bak-Geller Corona, 2013).

La cocina mexicana refleja la influencia de una serie de actitudes, habilidades, conocimientos y emociones, donde estas cualidades van vinculadas con la selección de ingredientes, técnicas, procesos de medición, criterios de validación que concierne la cocción, la textura, la presentación; con la manera de apropiarse de los espacios, la acogida de espacios, ritmos, y pausas que conforman el tiempo y experiencia de la cocina. Las nuevas tecnologías y las formas de sociabilidad pública y privada han marcado han transformado no solo las prácticas sino también las maneras de representar la cocina mexicana.

### ***1.2.2.3. Otros ingredientes endémicos***

Como se ha mencionado anteriormente los ingredientes de la cocina mexicana han sido el pilar de la gastronomía mexicana la santísima trinidad de la alimentación mexicana basada en el maíz, frijol y chile se encuentra enriquecida con otros ingredientes característicos en la dieta del mexicano y que representan la cultura de esta.

A continuación, mencionaremos los ingredientes que son parte de la gran gama de sabores de la cocina mexicana y michoacana que han prevalecido en la dieta aun y con el paso de los años y los cambios sociales que ha enfrentado la cultura.

- **Maíz:** Es el cereal que representa la base de la alimentación mexicana desde tiempos milenarios derivando del mismo gran parte de las características económicas, sociales y religiosas de los pueblos mesoamericanos. Este ingrediente presenta una diversidad de razas, que se han adaptado a los distintos modos de preparación, gracias al ingenio y creatividad del mexicano se lograron una gran cantidad de platillos con técnicas y sabores siendo el maíz el protagonista de estos. Dentro de los platillos más conocidos se encuentra la tortilla, los tamales, pozole y un sinnúmero de antojitos que representan cada estado.
- **Chiles:** El chile es considerado el condimento por excelencia gracias a amplia gama de sabores y picores, además es el que más representa a la cultura gastronómica del mexicano, su uso ha enriquecido en sabor, color, y cultura las mesas de los mexicanos. Existen diferentes variedades de este ingrediente tan versátil el mexicano ha sabido adaptaren cada platillo las diferentes variedades que existen considerando sus características organolépticas.

El maíz y el frijol que encontramos en la triada alimentaria de la cocina mexicana pueden no estar presentes en algunos platillos representativos de la cultura mexicana, sin embargo, el chile siempre se encuentra presente incluso se pueden encontrar distintas variedades en un solo platillo.

Existen muchas formas de consumo del chile, hay personas que lo comen a mordidas totalmente crudo, “toreado” es una técnica que consiste en presionar en chile contra una superficie haciendo movimientos para que las venas liberen el picor, también se consumen cortado en trozos para añadirlos al plato, se añade a guisos, se elaboran adobos para enriquecer el sabor de las carnes, el chile se puede comer entero quitándole la piel para rellenarlo con ingredientes, en salsas y en bebidas. Existen diferentes variedades de chiles en toda la república y a continuación mencionaremos las variedades más conocidas se encuentra el serrano, habanero, poblano, manzano, chipotle, güero, piquín etc.

- **Frijoles:** El frijol es uno de los ingredientes emblemáticos de la dieta mexicana teniendo un poder de adaptación a las distintas geografías en la república mexicana, es un complemento ideal del maíz y el chile logrando una dieta enriquecida con la unión de solo estos tres elementos. Se considera que en México se consume unos 50 gr. por persona. Las variedades más comunes que se tienen en México son: Flor de Mayo, peruano, pinto, vaquita, coloradito, cuarentano, torito entre otros. El frijol se adapta a diferentes elaboraciones aportando texturas y sabores distintos. Existen platillos tradicionales donde el frijol
- **Tomate:** El cultivo del jitomate se remota a miles de años, su peculiar sabor y textura ha sabido adaptarse a la cocina mexicana, teniendo un equilibrio entre la acides y el dulzor. El tomate es un fruto que en conjunto con el chile ha formado parte de una gran diversidad de platillos desde adobos, salsas, moles, guisos, caldos entre otros. Los primeros vestigios del uso del tomate se remontan a 900 a. de C. en algunos lugares como las milpas donde el tomate crece sin domesticación se les da el nombre de miltomate.
- **Jitomate:** El fruto del jitomate se logra a través de una planta trepadora que fue domesticada en México, el jitomate fue uno de los frutos con mayor aceptación a nivel mundial siendo endémica de América y que en la actualidad compone gran variedad de platillos en las diferentes cocinas. El jitomate forma parte de muchos platillos tradicionales en México, este fruto se puede encontrar en salsas, adobos, moles, caldos, ensaladas, guisos etc. En algunas regiones de México se nombra al jitomate como tomate y para ser diferenciado del tomate o miltomate se especifica el color.
- **Aguacate:** El aguacate se identifica como una de las primeras plantas cultivadas en Mesoamérica, las fechas más antiguas de ejemplares de este producto corresponden a 7,200 a.C. en Tehuacán Puebla. México es el mayor productor y exportador de aguacate a nivel mundial. La cocina mexicana se ha enriquecido con este fruto en diferentes elaboraciones, una de las más destacadas es el guacamole el cual consiste en una salsa donde el aguacate es la base de esta, además se le añaden ingredientes como el jitomate, el chile, el cilantro entre otros.
- **Cacao:** Este ingrediente forma parte de los ingredientes que conquistaron el mundo siendo endémico de Mesoamérica, en la época prehispánica se utilizaba como medida

de valor en los intercambios. El cacao proviene de un árbol que produce la fruta que contiene un aproximado de 40 semillas o más las cuales llevan un proceso de transformación a través de un tueste y molienda para conseguir la cocoa y el chocolate. El cacao a formado parte de diferentes elaboraciones tradicionales dentro de la cocina mexicana como son las bebidas y el mole entre otros.

- **Nopal:** El nopal es un elemento esencial de la alimentación mexicana, culturalmente podemos identificar a México a través de este producto. El nopal representa la cultura mexicana a través de su imagen en dos de sus símbolos patrios; el escudo y la bandera nacional. En la dieta culinaria del mexicano el nopal es un proveedor de nutrientes esenciales como lo es el calcio, el hierro, proteínas, carbohidratos y ácido ascórbico. Las técnicas de preparación de este producto han permanecido en las tradiciones de los mexicanos. Además de la penca de nopal que sirve como alimento, se consumen sus frutos que pueden ser dulces o ácidos dependiendo de la especie y la maduración; las tunas, como se identifican, son ricas en vitaminas y minerales. Los frutos ácidos del nopal son llamados xoconoxtle un fruto que forma parte de diferentes elaboraciones como salsas, caldos o guisos aportando ácidos a las mismas.
- **Quelites:** Son plantas herbáceas comestibles muchos de ellos brotan de manera espontánea en las milpas, en otras culturas llegan a considerarse una plaga, sin embargo, en la cocina mexicana han formado parte de la dieta debido a su potencial en textura, sabor y valor nutricional. En México se consumen más de 350 variedades de quelites, y las más conocidos son los siguientes: pápalo, verdolaga, quintonil, romeritos, huazontle, epazote, chaya, acuyo etc.

Los anteriores son solo algunos de los ingredientes endémicos más representativos de la cocina mexicana, sin embargo, sabemos que hay muchos más ingredientes dentro de sus diferentes clasificaciones que componen la diversidad culinaria de la cultura mexicana como lo es la vainilla, el amaranto, el zapote, la guanábana, achiote, cacahuete entre otros. La diversidad de los ingredientes al igual que la variedad de platillos dependerá de la región en la que se encuentren ya que cada región contará con sus productos endémicos de la zona.

Por otra parte, cabe mencionar que existen dos productos que no son endémicos de México sin embargo la cultura gastronómica del mexicano adaptó sus sabores y texturas a sus platillos elementos indispensables de la tradición culinaria de México ya que sería muy complicado visualizar las mesas de los hogares mexicanos sin el aporte de estos productos. Los ingredientes antes mencionados son los siguientes:

- **Cebolla:** La cebolla es un bulbo proveniente del medio oriente, fue uno de los ingredientes mejores adaptados para la elaboración de platillos mexicanos, es un ingrediente que ha conformado los platillos más representativos de esta cocina aportando sabores, texturas y color. Actualmente es muy complicado visualizar la cocina mexicana sin este ingrediente. La cebolla es el elemento aromático de los caldos, los adobos, moles entre otros.
- **Ajo:** El ajo forma parte de las hortalizas con mayor antigüedad en el mundo, su origen se dio en Asia central después se extendió a Europa y fue así como a través de la conquista llegó a México. El ajo es un bulbo que ha aromatizado la cocina mexicana con su particular sabor picante y su característico sabor caramelizado al momento de exponerlo a las temperaturas.

### 1.2.3. Bebidas Mexicanas

Los diferentes pueblos indígenas que se encuentran en México cuentan con una enriquecida herencia cultural la cual se encuentra organizada de manera social y religiosa llevando a cabo practicas productivas, conocimientos y celebraciones donde a través de ellas reflejan su identidad y saberes culinarios (Meléndez Torres & Cañez De la Fuente, 2009). Al igual que los platillos tradicionales cada cultura cuenta con un enriquecido conjunto de bebidas tradicionales propias de cada cultura y región, que al igual que los platillos se adaptan a los ingredientes endémicos de la zona y a las técnicas aplicadas en su cultura.

En México las bebidas alcohólicas fermentadas más populares y ancestrales se han hecho a base de maguey y maíz, estas bebidas han contado con un valor social y simbólico en la cosmovisión de los primeros pobladores en México dentro de sus actos ceremoniales y de

fiesta, ya que los néctares embriagantes se consideraron dones de los dioses. La elaboración de estas bebidas representa conocimiento y destreza para un correcto uso y aprovechamiento de las plantas. Las bebidas a las que nos referimos son las siguientes: (Muñoz Zurita, 2014)

#### ***1.2.3.1. El atole***

El atole es una de las bebidas más populares en todo México, sin embargo, en cada estado y cada región puede ser elaborado con diferentes ingredientes teniendo como base los ingredientes principales de maíz y agua o en algunos casos leche. Puede ser endulzado con azúcar, piloncillo o miel. También existen elaboraciones saladas y picantes.

El atole ha sido parte fundamental de la dieta del mexicano desde la época prehispánica y ha sido una elaboración que ha acompañado muchas festividades tradicionales además de ser una bebida medicinal utilizada también en rituales y ceremonias. Los antiguos mexicanos nombraban los atoles dependiendo del ingrediente que se le añadía a la preparación base, mismos que en la actualidad muchos de ellos se siguen elaborando sin embargo son nombrados de manera diferente. (Muñoz Zurita, 2014)

#### ***1.2.3.2. El Pulque***

El maguey o agave fue de gran importancia en las culturas establecidas en Mesoamérica y que, pese a los años, y los cambios sociales, sigue siendo un producto de mucho valor alimentario y cultural. El maguey nombrado en náhuatl como *metl* está compuesto por hojas anchas y puntiagudas con espinas. El aguamiel que se substraer del centro de la planta es un líquido que al fermentarse lleva por nombre Pulque. Para poder extraer la savia de la planta, esta debe tener un periodo de madurado de 7 a 15 años, para obtener el líquido se debe perforar una cavidad en la piña o centro de la planta. (Muñoz Zurita, 2014)

### ***1.2.3.3. Mezcal***

El mezcal es otra de las bebidas más representativas de la cultura mexicana siendo un destilado de la fermentación de los tallos cocidos de ciertos agaves silvestres y cultivados, que son nativos particularmente de regiones áridas y semiáridas de México (CONABIO, 2009). La palabra Mezcal proviene del náhuatl *Metl* y *Ixcalli* que tiene como significado “*agave cocido al horno*”. No se sabe exactamente cuándo se inició la elaboración del mezcal, pero se considera que fue a partir de la conquista, gracias al proceso de destilación traído por los españoles, proceso que ellos había adoptaron de los árabes. (Muñoz Zurita, 2014)

### ***1.2.3.4. Tequila***

El tequila es un destilado del Agave Tequilana variedad azul que crece principalmente el estado de Jalisco es una de las bebidas mexicanas que cuenta con la denominación de origen, sin embargo, también puede producirse en algunas otras entidades cercanas a este estado como Nayarit, Michoacán, Guanajuato y Tamaulipas. El tequila es clasificado de acuerdo a sus características con los cuales son nombrados de la siguiente manera: Blancos, Jóvenes, Reposados, Añejos y Extra añejos. (Muñoz Zurita, 2014)

### ***1.2.3.5. Tesgüino***

Esta bebida se asemeja de la ya famosa bebida fermentada llamada cerveza que se elabora con cebada, pero a diferencia de ella, el tesgüino se elabora con maíz siendo una elaboración muy popular dentro de los pueblos indígenas de la Sierra Madre Occidental. La palabra tesgüino viene del náhuatl *tecuin* que significa, “*latir el corazón*”, es una bebida de suma importancia para la cultura rarámuri mayormente conocidos como tarahumaras. (Muñoz Zurita, 2014)

### **1.3. La abundancia de la cocina mexicana**

La cocina tradicional mexicana cuenta con un factor clave para conservar en la memoria los procesos de elaboración, como lo son las festividades comunitarias, ya que el volumen alimentario que se elabora en estas actividades es mayor, y esto, brinda la oportunidad de mantenerlo más fácilmente en la memoria lo cual amerita mayor atención a los procesos y cantidades, siendo las elaboraciones masivas para las festividades comunitarias las que representan la base de los platillos tradicionales de la cocina mexicana y es ahí donde se ha trabajado para ser simplificadas a porciones reducidas con dimensiones de la cocina familiar.

Por lo anterior, se puede comprender cómo es que las cocinas con un desarrollo de mayormente globalizado llevan a cabo el caso contrario a la cocina tradicional mexicana entre otras, donde las primeras, requieren la documentación escrita y estandarizada para la transmisión de recetas y de esta manera reflejarlo en preparaciones abundantes.

Visto desde el enfoque del autor de “Elogio de la cocina mexicana” resaltamos como la cocina mexicana no es solo una cocina de platos si no de ámbitos, lo cual hace a la cocina mexicana mucho más significativa que un contexto histórico o social, el concepto de ámbito nos habla de algo que es parte de la cocina, que le da sentido, vitalidad y revitalización. Y una dimensión fundamental de esos ámbitos son los rituales para los cuales la cocina existe (De Orellana, 2013).

#### **1.3.1. La herencia Culinaria**

Dentro de la herencia culinaria popular no es tan frecuente el acto de la escritura, aunque existen recetarios elaborados por algunas generaciones anteriores, suelen ser la minoría, y en esa minoría suele no reflejarse los aspectos comunitarios o descripciones relacionadas a situaciones que reflejan en el entorno considerando a este como el valor que transmiten la identidad de los platillos, siendo este un acto de otras cocinas internacionales modernas y globalizadas (Adrià, 2011).

Sin embargo es importante resaltar que la cocina tradicional mexicana cuenta con un factor clave para conservar en la memoria los procesos de elaboración, como lo son las festividades comunitarias, ya que el volumen alimentario que se elabora en estas actividades es mayor , y esto, brinda la oportunidad de mantenerlo más fácilmente en la memoria lo cual amerita mayor atención a los procesos y cantidades, siendo las elaboraciones masivas para las festividades comunitarias las que representan la base de los platillos tradicionales de la cocina mexicana y es ahí donde se ha trabajado para ser simplificadas a porciones reducidas con dimensiones de la cocina familiar (Pollan, 2017).

Por lo anterior, se puede comprender cómo es que las cocinas con un desarrollo de mayormente globalizado llevan a cabo el caso contrario a la cocina tradicional mexicana entre otras, donde las primeras, requieren la documentación escrita y estandarizada para la transmisión de recetas y de esta manera reflejarlo en preparaciones abundantes.

Visto desde el enfoque del autor de “Elogio de la cocina mexicana” resaltamos como la cocina mexicana no es solo una cocina de platos si no de ámbitos, lo cual hace a la cocina mexicana mucho más significativa que un contexto histórico o social, el concepto de ámbito nos habla de algo que es parte de la cocina, que le da sentido, vitalidad y revitalización. Y una dimensión fundamental de esos ámbitos son los rituales para los cuales la cocina existe. (De Orellana, 2013).

### **1.3.2. La preparación masiva**

Las recetas compartidas dentro de los recetarios de la cocina mexicana suelen exponer grandes cantidades para sus elaboraciones (Beltran Vilá, 2016). Como por ejemplo el uso de piezas completas de animales, lo cual puede parecer extraño en la actualidad. Sin embargo, dicho gesto es un elemento fundamental para comprender como la abundancia favoreció en la memoria culinaria de los mexicanos para almacenar la información sin llevar acabo un registro de esta, ya que en la abundancia nos resulta más fácil recordar los ingredientes y sus cantidades.

Podemos comprender que a pesar de que el hecho de la escritura es un acto excepcional, en la cocina popular no es algo que se vea con frecuencia. No es que no exista, si no que culturalmente la práctica de la escritura no es algo que se acostumbrara en las cocinas populares lugar donde da origen a la cocina tradicional, ya que gran parte de las cocineras del hogar no contaban con los conocimientos adecuados para el desarrollo de recetas documentadas, además que la forma en la que se había estado compartiendo las recetas desde siglos atrás había sido a través de la oralidad y el conocimiento se mantenía en la memoria y se fortalecía con la continua elaboración de los alimentos.

Por otra parte, como ya se mencionó anteriormente muchos de los platillos tradicionales nacieron en el seno de las festividades comunitarias, de esta forma guardando en la memoria los ingredientes, las cantidades y los procesos de elaboración siendo la abundancia la clave para recordar las elaboraciones a futuro.

Otro de los elementos que fortalecieron el almacenamiento de las elaboraciones a través de la memoria es el contexto en el que fueron estructurados dichos platillos, hablando de la decoración de espacios, la música, la decoración y las bebidas que acompañaban cada uno de los platillos tradicionales (Bak-Geller Corona, 2013). Viendo a la cocina tradicional desde una perspectiva diferente a las cocinas europeas, la cocina mexicana no es una cocina de platos si no de ámbitos, que hasta el momento se han mantenido vigentes, y los ámbitos son los rituales mismos para los que la cocina existe.

Gracias a lo anterior podemos comprender que las comidas comunitarias que se ofertaban en las celebraciones y rituales eran elaboraciones tan abundantes, mismas que fortalecieron la transmisión de saberes culinarios sin la necesidad de contar con el registro y documentación formal y exacta de ingredientes, cantidades y procesos de elaboración. (De Orellana, 2013).

## **1.4. La cocina mexicana como patrimonio intangible**

Fue en el año 2001 donde la UNESCO decreta la proclamación de Obras Maestras del Patrimonio Oral e Inmaterial de la Humanidad, lo cual presenta la inquietud de un legado que, dada su naturaleza, requiere de medidas particulares y de esta manera lograr su salvaguardia. El objetivo es el lograr apreciar el significado de la diversidad cultural, y de esta manera ayudar al conocimiento de las expresiones culturales orales e inmateriales desarrollando conciencia sobre la importancia de los elementos que conforman la identidad, como parte fundamental del saber y la memoria colectiva de las comunidades.

De igual manera, se tiene la finalidad de “sensibilizar el criterio social para que se reconozca el valor del patrimonio y alentar a las nuevas generaciones, sobre todo al sistema gubernamental para tomar medidas jurídicas y administrativas y de esta manera lograr salvaguardarlo”. (UNESCO, 2021)

### **1.4.1. El Patrimonio cultural inmaterial de la Humanidad de la UNESCO**

Las prácticas, expresiones, conocimientos y tradiciones transmitidas de generación en generación dentro de una comunidad son reconocidas a través de la UNESCO como patrimonio intangible, o se identifica como patrimonio inmaterial o patrimonio cultural. El patrimonio intangible se basa en aspectos inmateriales y vivos de las culturas, a diferencia del tangible, que incluye monumentos, artefactos al igual que sitios históricos. Se considera que los patrimonios intangibles cuentan con una fragilidad por desaparecer más fácilmente, representa un importante factor del mantenimiento de la diversidad cultural frente a la creciente globalización que se vive.

El patrimonio inmaterial de la humanidad no solo se enfoca en la manifestación cultural en sí, si no en el conjunto de conocimientos y técnicas que se transmiten de generación en generación, el valor económico y social de esta transmisión de saberes es pertinente para cada uno de los grupos sociales. De igual manera mantiene la misma importancia para los países en

desarrollo como los países desarrollados. La clasificación del patrimonio cultural inmaterial se identifica de la siguiente manera:

- **Tradicional, contemporáneo y viviente a un mismo tiempo:** El patrimonio inmaterial no solo representa a tradiciones heredadas del pasado si no también a usos rurales al igual que urbanos contemporáneos característicos de los diversos grupos sociales.
- **Integrador:** Esto habla de expresiones culturales transmitidas de manera paralela a aldeas vecinas, ya que se han transmitido de generación en generación y han evolucionado en respuesta a su entorno y esto contribuye a infundirnos un sentimiento de identidad y continuidad creando un vínculo entre el pasado y el futuro a través del presente. Esto constituye a la cohesión social fomentando un sentimiento de identidad y responsabilidad ayudando a las personas a sentirse miembros de las comunidades y de la sociedad en general.
- **Representativo:** El patrimonio cultural inmaterial florece en las comunidades y depende de sus integrantes cuyos conocimientos de las tradiciones, técnicas y costumbres se transmiten al resto de la comunidad de generación en generación, o como se menciona anteriormente se transmite entre comunidades.
- **Basado en la comunidad:** para que un patrimonio inmaterial pueda ser identificado como tal, es fundamental que sea reconocido por las comunidades, los grupos o individuos que lo crean lo mantienen y lo transmiten (UNESCO, 2021).

Los elementos culturales que se identifican en los patrimonios intangibles son los siguientes:

**Tradiciones y expresiones orales:** este ámbito hace referencia a una inmensa variedad de formas habladas, como proverbios, canciones, cantos, mitos, leyendas etc. En este tipo de expresiones orales sirven para transmitir conocimiento valores culturales y sociales, al igual que una memoria colectiva. Las tradiciones orales son esenciales para seguir manteniendo vivas las culturas.

Existen expresiones orales que solo se encuentran determinadas a un grupo social ya que también se pueden encontrar las expresiones usadas por comunidades enteras de manera popular. La forma de transmitir estas expresiones hace que se suele variar mucho la información algo que favorece en la conservación de esta información es que en muchas sociedades se cuenta con guardianes de la memoria colectiva. La transmisión de saberes de manera oral es una forma muy frágil debido a su viabilidad que depende de una cadena interrumpida de tradiciones que se transmite de una generación de intérpretes a otra.

La muerte de un idioma presenta la primera fase donde se conduce a una inevitable pérdida de tradiciones y expresiones orales, sin embargo, son justamente esas expresiones las que contribuyen a conservar el idioma, más que los diccionarios, las gramáticas o las bases de datos. Debido a la rápida urbanización, la emigración a gran escala, la industrialización y los cambios medio ambientales las tradiciones orales como la gran mayoría de patrimonios inmateriales, corren un gran peligro de desaparecer.

**Prácticas escénicas:** La música vocal o instrumental, la danza y el teatro, la poesía cantada, así como otras formas de expresión son artes del espectáculo que presentan numerosas expresiones culturales mismas que reflejan la creatividad humana y que se encuentran también en muchos ámbitos del patrimonio inmaterial de la humanidad.

**Saberes y técnicas tradicionales:** La artesanía tradicional es la manifestación tangible de la lista de patrimonio intangible ya que este elemento se enfoca en todo sobre las técnicas y conocimiento utilizado en las actividades artesanales más que en los mismos productos artesanales. El enfoque de salvaguardar se concentra más que nada en alentar a los artesanos a que sigan fabricando sus productos y transmitiendo sus conocimientos y técnicas a otras personas, en particular en sus mismas comunidades.

**Celebraciones y festividades:** Los actos festivos conforman las costumbres que estructuran la vida de comunidades y grupos sociales siendo compartidos y valorados por muchos de los miembros que lo conforman. Los usos sociales, rituales y fiestas, se encuentra íntimamente ligados a las visiones del mundo, la historia y la memoria de las comunidades.

**Conocimientos tradicionales sobre la naturaleza y el universo:** Este tipo de conocimientos y usos, se encuentran compuestos de saberes, técnicas, competencias, prácticas y representaciones que las comunidades han desarrollado a través de su interacción con la naturaleza. Estas prácticas y modos de pensar se expresan en el lenguaje, la tradición oral, el sentimiento de apego a un lugar, la memoria, la espiritualidad.

#### **1.4.2. La propuesta de la cocina como patrimonio intangible**

La proclamación, que “consagra los ejemplos más sobresalientes de manifestaciones orales y formas de expresión cultural de todas las regiones del mundo”, representa también el compromiso de adoptar “medidas encaminadas a garantizar la viabilidad de patrimonio cultural inmaterial, comprendidas la identificación, documentación, investigación, preservación, protección, promoción, valorización, transmisión (básicamente a través de la enseñanza formal y no formal) y revitalización de este patrimonio en sus distintos aspectos”.

No hay celebración en México que no incluya como uno de sus ejes la comida. El ciclo de vida desde el nacimiento hasta la muerte incorpora platillos especiales en cualquier clase social. En el caso de las culturas indígenas también está presente la comida cuando se trata de ceremonias como las relacionadas con el ciclo agrícola, desde las peticiones de lluvia hasta el agradecimiento por la cosecha plasmada en la ofrenda de Muertos y en las fiestas patronales (Barros, 2004, pág. 30).

Dentro de la herencia culinaria no es tan frecuente como parte de nuestra tradición el acto de la escritura, aunque existen recetarios elaborados por algunas generaciones anteriores, suelen ser la minoría, y en esa minoría suele no reflejarse los aspectos comunitarios o descripciones relacionadas a situaciones que reflejan en el entorno considerando a este como el valor que transmiten la identidad de los platillos, siendo este un acto de otras cocinas internacionales modernas y globalizadas. En la actualidad existen instrumentos jurídicos internacionales que brindan la oportunidad de tener una protección integral de las diferentes variantes de lo que conocemos como nuestro patrimonio, el cual se entiende en su dimensión cultural inmaterial como:

...los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas-Junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que le son inherentes- que las comunidades, los grupos y en algunos casos los individuos reconozcan como parte integrante de su patrimonio cultural (De Orellana, 2013, pág. 3).

El primer expediente entregado a la UNESCO en el año 2005 fue denominado “Pueblo del maíz” el cuál fue rechazado por el jurado calificador ya que carecía de criterios explícitos que definieran qué se consideraría como “Patrimonio Cultural Inmaterial” (Vargas & Montaña, 2010). Más adelante la documentación del Registro ante UNESCO (2010) de “La cocina tradicional mexicana: Cultura comunitaria, ancestral y viva el paradigma de Michoacán” como Patrimonio Cultural e Inmaterial de la Humanidad nos presenta los elementos que respaldan el nombramiento designado por la UNESCO sobre la Cocina Mexicana como Patrimonio Intangible de la Humanidad siendo Michoacán el paradigma de dicho estudio. Este documento menciona varios elementos con las medidas de protección de la Cocina Tradicional Mexicana.

#### **1.4.3. El plan de salvaguarda**

De lo anterior podemos resaltar un “Plan de Salvaguardia” para diferentes estados de la república donde se encuentran como Focos de Irradiación Culinaria dentro de los que podemos encontrar a Michoacán, Oaxaca, Puebla, La Región Huasteca, Chiapas, Yucatán, Campeche, Tabasco y El Valle de México a través de las siguientes medidas de protección:

- Salvaguardia y promoción
- Continuidad del proyecto: “Cocineras Tradicionales”
- Realización de Inventarios
- Profesionalización
- Educación e investigación
- Rescate y puesta en valor de la cocina indígena
- Difusión
- Capacitación

En el sistema de conocimientos tradicionales el cual ha hecho posible la existencia y pervivencia de una “cocina tradicional mexicana”, no solo es reconocida por el mexicano si no a nivel internacional. La propuesta ha establecido los procesos de cultivo, de domesticación de productos como el maíz, los rituales comunitarios de los que forman parte fundamental de la denominada comida tradicional. (De Orellana, 2013).

Sin embargo pese a que el sistema especifique la producción de los alimentos como elemento fundamental, y siendo que en gran parte de los hogares michoacanos carecen de dicho componente, sobre todo en las zonas urbanizadas, se puede rescatar los procesos de elaboración y consumo en los mecanismos de transmisión en el centro de la vida familiar, así como los aspectos que reflejan la convivencia y rituales transmitidos como parte de una herencia de identidad culinaria con la que cada familia michoacana cuenta (Vargas & Montaña, 2010).

## **Capítulo II. El recetario en la preservación de la cultura a través de la alimentación cotidiana de los hogares michoacanos**

El entorno culinario se encuentra presente desde nuestra infancia, las actividades cotidianas de nuestras vidas se mantienen inmersas en gran medida a través de recuerdos relacionados a la cultura gastronómica. Cada forma en la que recibimos nuestras experiencias de nuestro entorno alimentario, fueron las que conformaron en gran medida nuestra identidad culinaria.

La herencia culinaria pudo haber sido transmitida con diferentes herramientas, algunas de ellas con bases sólidas las cuales les permiten mantenerse vigentes con el paso de los años y en los mismos cambios sociales a los que nos enfrentamos, otras de ellas pueden no ser lo suficientemente sólidas para enfrentar dichos cambios e ir desapareciendo en la memoria debilitando la transmisión de saberes. Por lo anterior se considera de gran relevancia el identificar las herramientas con las que se ha mantenido transmitido el saber culinario en diferentes generaciones (Bak-Geller Corona, 2013).

### **2.1. El recetario y la oralidad en la cocina**

La alimentación, más allá de ser un acto de subsistencia para el ser humano, se conforma como un elemento social y cultural, así como económico, logrando así ser un factor que refleja la identidad de una nación. Desde la antigüedad, la historia de la alimentación se ha visto reflejada a través de la cultura escrita, totalmente representada en diferentes acervos de cada país y específicamente en cada comunidad (Pollan, 2021). Lo anterior nos ha permitido identificar los procesos evolutivos de la alimentación, mismos que como ya se mencionó anteriormente son cambios que no solo se han mantenido en el aspecto nutrimental si no en lo social, cultural y económico de cada entorno.

### **2.2.1. Los procesos de registro en la cocina**

La cocina no es un hecho aislado de los aspectos sociales, ya que la gastronomía a reflejado su relación con todos aquellos ámbitos evolutivos de la humanidad, la dieta de cada sociedad se encuentra basada en el entorno biocultural, así como de la introducción de nuevos productos y saberes a través de otras culturas procedentes de territorios con otras condiciones ecológicas y conocimientos culinarios distintos (González Turmo, 1998).

Gracias a diferentes grabados, manuscritos e impresos hemos logrado comprender como la cocina se relaciona con los aspectos más importantes de una cultura. Muchos países han llevado a cabo la práctica del registro de conocimientos a través de la elaboración de recetas documentadas mismos que han ayudado a mantener presente las practicas alimentarias desde tiempos muy remotos (Vernot, 2019).

A pesar de que ha quedado evidenciado a través de muchas prácticas de registro sobre los procesos de transformación de los alimentos, la oralidad ha sido un recurso universal para el fortalecimiento de identidades culturales, étnicas y lingüísticas de manera particular. La oralidad y la memoria a formado parte de los saberes culinarios en México y el mundo, siendo una de las herramientas más relevantes que ha logrado transmitir la evolución de la cocina mexicana. A través de la memoria gustativa cada individuo construye un acervo de conocimientos relacionados a la percepción de los sabores de los alimentos que han consumido a lo largo de su vida.

### **2.1.2. La memoria y la oralidad**

La memoria se presenta como una facultad de un individuo para almacenar conocimiento sin requerir de ningún elemento documentado, ya sea un documento escrito o grabado. Las experiencias transmitidas de manera oral forman parte de una vivencia única, que queda grabada en el individuo aun y al pasar de los años ayudando a fortalecer la identidad culinaria del hombre.

La oralidad de las comunidades en México ha sido una herramienta fundamental para mantener presente las formas de cultura internas y externas, es gracias a la oralidad como se ha logrado sobrevivir culturalmente a los cambios sociales que se han presentado en la historia de la humanidad, ya que la oralidad fue el vehículo principal para transmitir conocimientos mismos que conformaban su identidad y cultura.

Es importante mencionar como la informalidad de la oralidad puede presentar riesgos para que muchos de los conocimientos se pierdan con el paso de los años (Harris, 2011), dentro de las características de riesgo más importante se pueden identificar las siguientes: Inexistencia de canales establecidos para la transmisión de saberes, la plasticidad de la información, la interactividad del emisor con el receptor, la capacidad de apropiación individual y colectiva de los materiales transmitidos, libertad de formas de contenido.

A lo anterior se le puede sumar que el recurso oral no requiere de ningún recurso material para poder hacer difusión del contenido, por lo tanto, no hay ningún elemento físico que favorezca en la conservación del conocimiento transmitido. Con relación a lo antes mencionado, se puede rescatar como un dato relevante es como toda la responsabilidad de mantener vivo el conocimiento gastronómico que conformen la identidad de una familia, comunidad o región dentro una transmisión de saberes de forma oral dependerá solo de la relación que se establezca entre el emisor y el receptor, y la manera en que los mismos interactúen al momento de transmitir los mismos saberes culinarios.

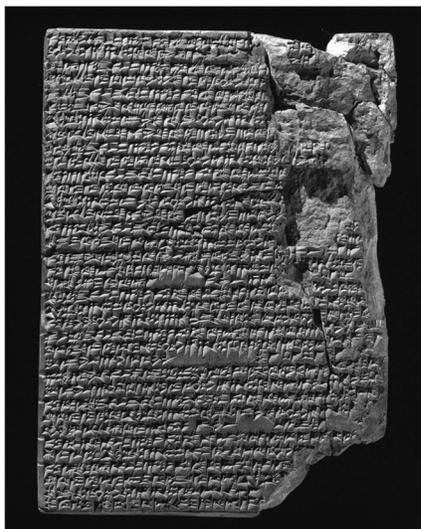
### **2.1.3. Los primeros registros**

La preservación y registro de procesos alimentarios existen desde la antigüedad es un acto que ha evolucionado con el pasar de los años, pero el objetivo principal sigue vigente, el conservar los conocimientos de prácticas culinarias se sigue llevando a cabo adaptándolo a las herramientas de registro vigentes en cada periodo y dentro del proceso evolutivo de la humanidad (Guidonet, 2007).

Las prácticas alimentarias son una de las actividades que nos vinculan más a nuestro pasado y evolución, a pesar de los cambios evolutivos gracias a las nuevas tecnologías al ser la alimentación una actividad de subsistencia sigue preservando los objetivos de esta, adaptándose a las modificaciones necesarias con un mismo fin satisfacer una necesidad biológica.

El recetario más antiguo que se conoce tiene más de 4000 años y fue ubicado en el actual Irak, proveniente de Mesopotamia. Consta de tres tablillas de arcilla en escritura cuneiforme, que datan aproximadamente del 1750 a.C. dos mil años antes de que se registrara el recetario de Apicio (Oliver, 2023). En este recetario se identifican 40 recetas de la época en las cuales se puede destacar los caldos. Dicho registro presenta más que nada un listado de ingredientes e instrucciones para cocinar sin especificaciones de técnicas o tiempos de cocción (Figura 12).

**Figura 12 Recetas babilónicas de cocina registradas en tablas de arcilla**



**Fuente:** Oliver, 2023

Jean Bottéro historiador francés descubrió entre los materiales de la colección mesopotámica la colección mesopotámica de la universidad de Yale que contiene que contiene 45.000 objetos entre ellos las tabletas de arcilla antes mencionada las cuales se identifican con una antigüedad entre los años 1750 y el 1600 antes de Cristo, y conformada por 350 líneas.

Las tablillas fueron escritas por personas de la antigua Mesopotamia, región poblada por sumerios y acadios integrándose en una sola civilización, siendo esta el lugar donde se dio origen de la escritura en el año 3200 antes de Cristo. Mesopotamia era una región de precipitaciones escasas cuyo suelo se dedicó a la cría de ovinos y al cultivo de cereales. Existía un importante culto a los dioses y a los difuntos siendo la comida un elemento vital para sus cultos.

A través del estudio de las tablillas por parte de Bottéro se identifica el abastecimiento de comida que se tenía en los santuarios, la ritualidad que los rodeaba y la organización que requería (figura 13). La alimentación de las divinidades se componía de cereales, legumbres, lácteos unidades de ganado mayor y menor como bueyes, vacas, carneros, corderos, ovejas, cerdos y cabras.

**Figura 13 Talla babilónica en relieve que muestra a dos personas alimentándose**



**Fuente:** Whelan, 2019

Como ya se mencionó anteriormente, en las recetas encontradas se identificaron diferentes técnicas de cocción como asados, sopas, caldos entre otro. También se identificaron una gran gama de ingredientes, entre ellos las hierbas aromáticas, los bulbos, bebidas como la cerveza

de dátil, vinos y frutos. Además, se presenta información relacionada a su conocimiento sobre la fermentación láctica y el uso de aceite de ajonjolí predominando el aceite de oliva.

Las recetas encontradas no contenían un proceso de elaboración en específico ni cantidades exactas por lo que se ha interpretado que dicho registro era dirigido a personas con un conocimiento culinario. Dentro del registro se identificaba a los cocineros como *nahatimmu* que en lengua acadia significa “embellecedor”, esta persona contaba con un equipo de apoyo para la elaboración de los platillos. (Whelan, 2019)

#### **2.1.4. Los registros en México**

Como ya se mencionó, la práctica del registro de recetas se presenta desde la antigüedad, sin embargo, cada cultura ha reflejado esta práctica adecuándola a sus formas que les dicta su misma identidad. México a formado parte del proceso evolutivo de la práctica del registro de recetas, pero para adentrarnos al tema primero debemos comprender que el inicio de la comida mexicana se presenta en el momento que se da el encuentro de dos mundos enriquecidos con una gran diversidad de ingredientes y técnicas que al momento de encontrarse y aglutinarse logran presentar una nueva propuesta culinaria (Bak-Geller Corona, 2013).

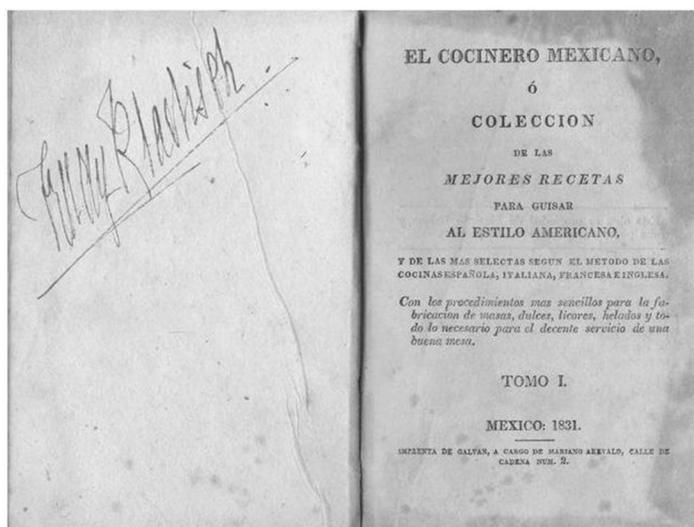
Este encuentro enfrentó todo un proceso histórico lleno de adaptaciones manteniendo los ingredientes básicos de la cocina prehispánica, pero acogiendo nuevos ingredientes que no solo fueron presentados por la cultura española si no también el de todas las culturas que previamente fueron participes de la misma. Más adelante la cocina mexicana se enfrentaría a las aportaciones de diferentes culturas, como la variedad de ingredientes de la cocina asiática, prácticas culinarias de la cocina francesa, ingredientes y técnicas de la cocina francesa, y todo esto iban a ser también base para el desarrollo en la práctica del registro de recetas en que México (Trejo, 2022).

Fue en 1831 cuando los primeros recetarios se adaptan por primera vez al concepto de “cocina mexicana” como se conoce actualmente; una cocina que mantiene presente sus bases sólidas del pasado prehispánico y que identifica a todos sus habitantes. A pesar de que muchos de los

ingredientes han estado presentes en más de cinco siglos, la estructura de cocina mexicana se ha enfrentado a una serie de grandes cambios en los pasados doscientos años con relación a las publicaciones de recetarios mexicanos.

Dentro de las primeras facetas que se enfrentaron en México y su registro de recetas comienza exponiendo los primeros recetarios: *El cocinero mejicano* y el *Novísimo arte de cocina* (figura 14). En estos recetarios se refleja el rechazo a la adaptación del castellano hispánico priorizando el vocablo y ortografía de México, aunque sea evidente la gran influencia española en las mismas recetas (UNESCO, 2014).

**Figura 14** *El cocinero mejicano* de 1831

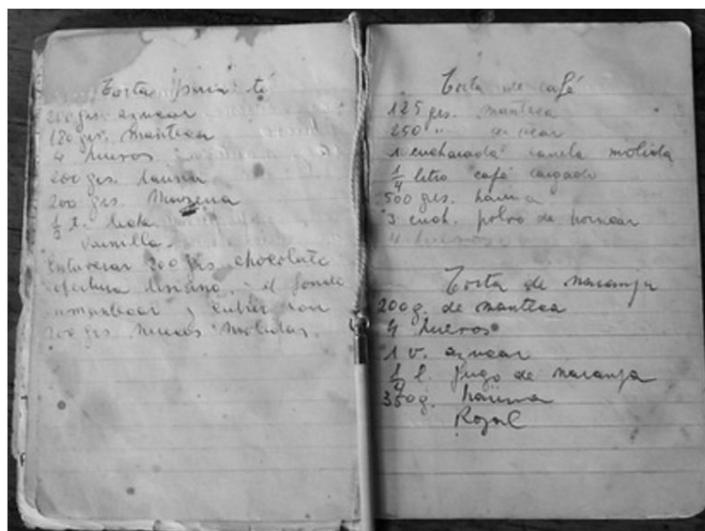


**Fuente:** UNESCO, 2014

Una edición posterior a la de *cocinero mexicano*, desarrolla con mayor énfasis el ennoblecer la cocina del país y de legitimar la nueva República Mexicana ante el mundo, por un lado, elimina elementos hispánicos y por otro logra presentar una cocina igualitaria a las europeas e incluso hasta superior. En esta publicación, la lista de ingredientes mexicanos se extiende compitiendo con los ingredientes de origen europeo y muchos casos llevando una ventaja en la variedad de ingredientes ya que en el viejo mundo no se tenían sustitutos de algunos productos mexicanos (Bak-Geller Corona, 2013).

Los primeros recetarios regionales impresos se reflejan a partir del siglo XX a excepción de la cocina yucateca, poblana y michoacana registradas y difundidas desde 1832 en adelante (figura 15). La demarcación entre una región y otra de estos recetarios, está basada en la referencia de platillos específicos y los personajes célebres de cada región.

**Figura 15** Ejemplo de un recetario de principios del siglo XX



**Fuente:** Trejo, 2022

Más adelante, en 1920 los recetarios mexicanos vuelven a enfrentar grandes cambios, ya que comienzan a tener el registro de los primeros cocineros profesionales algo que puede destacarse como muy relevante es que estos cocineros en su gran mayoría eran hombres, es que firman sus obras en calidad de autoridades en la materia. Los autores que se destacan en esta época son Alejandro Pardo egresado de la academia azul de París y Agapito Gómez Orta hoy ambos autores no sólo dirigen sus escritos a las mujeres sino a todo público que quisiera aprender los principios del método, la técnica y la precisión.

La presencia de la mujer en la cocina de autor tuvo un acercamiento más tardío, habiendo una excepción en 1890, todo esto se extiende rápidamente por todo el país. Son amateur de la cocina donde se puede observar la legitimidad a través de su sazón y su experiencia (Bak-Geller Corona, 2013).

### 2.1.5. Registros contemporáneos

La alta cocina mexicana ha llevado la cocina del pueblo a restaurantes de lujo dentro del país y en otras partes del mundo, esta experiencia y las diferentes herramientas de difusión han llevado a la cocina tradicional a ser conocida en diferentes partes del mundo, considerando algunas adaptaciones que ha tenido que enfrentar dentro de los cambios que ha presentado la gastronomía en el mundo, basándose en las demandas de los consumidores.

Debido a lo anterior, y gracias al seguimiento y registro de la evolución de la cocina mexicana desde un estudio antropológico y social, los profesionales gastronómicos se han involucrado aún más en el registro formal de los antecedentes de la cocina mexicana para presentar más conocimiento relacionado al origen y transformación de esta. Por lo anterior es que se han presentado un gran número de ejemplares impresos o digitales sobre la cocina mexicana presentados por conocedores de la cocina tradicional mexicana adquiriendo sus conocimientos de manera académica y otros más de manera empírica, mencionando antecedentes y recetas tradicionales.

Además, a través de las herramientas tecnológicas podemos encontrar una gran cantidad de registros enfocados a las recetas tradicionales lo cual ha favorecido en la preferencia de este tipo de comida. A continuación, mencionaremos algunos de los ejemplares más populares donde se ha registrado los procesos de elaboración de la cocina tradicional mexicana:

- El Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana (figura 16) es un ejemplar donde su autor es el Chef mexicano Ricardo Muñoz Zurita reconocido internacionalmente debido a sus investigaciones de gastronomía tradicional mexicana y contemporánea, desde una perspectiva académica. Esta obra fue publicada en noviembre del 2012 contiene más de 4000 términos y definiciones que comprenden: ingredientes, utensilios, productos, preparaciones, técnicas, oficios, regiones geográficas y establecimientos. Además de que se encuentra ilustrada con más de 1200 imágenes (Muñoz Zurita, 2014).

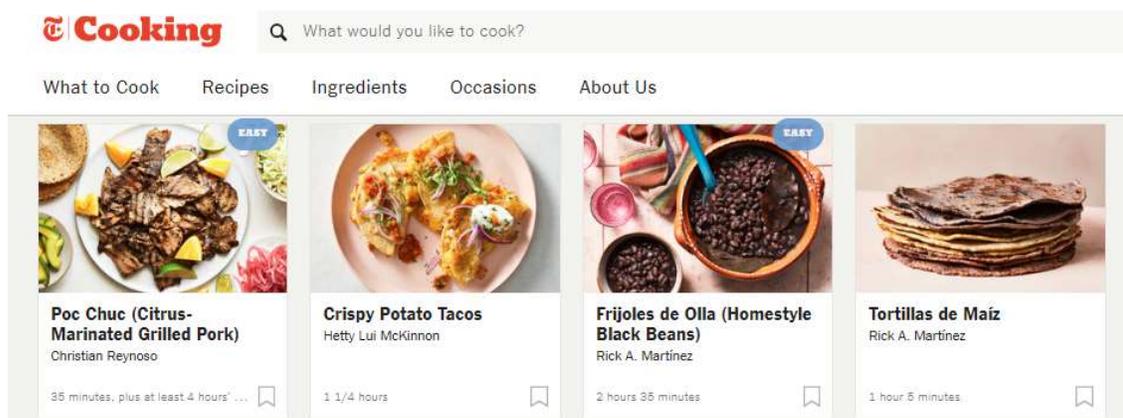
**Figura 16. Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana**



**Fuente:** Muñoz Zurita, 2012

- The New York Times cuenta con un apartado dedicado a la cultura culinaria representado nuevas tendencias o estudios al igual que una sección de las recetas consideradas como platillos populares en el mundo, además aquí mismo se tiene un apartado específicamente sobre cocina mexicana (figura 17), dejando ver la demanda que existe sobre la cocina mexicana a nivel mundial (New York Times, 2023).

**Figura 17 Portal de recetas de cocina mexicana de The New York Times**

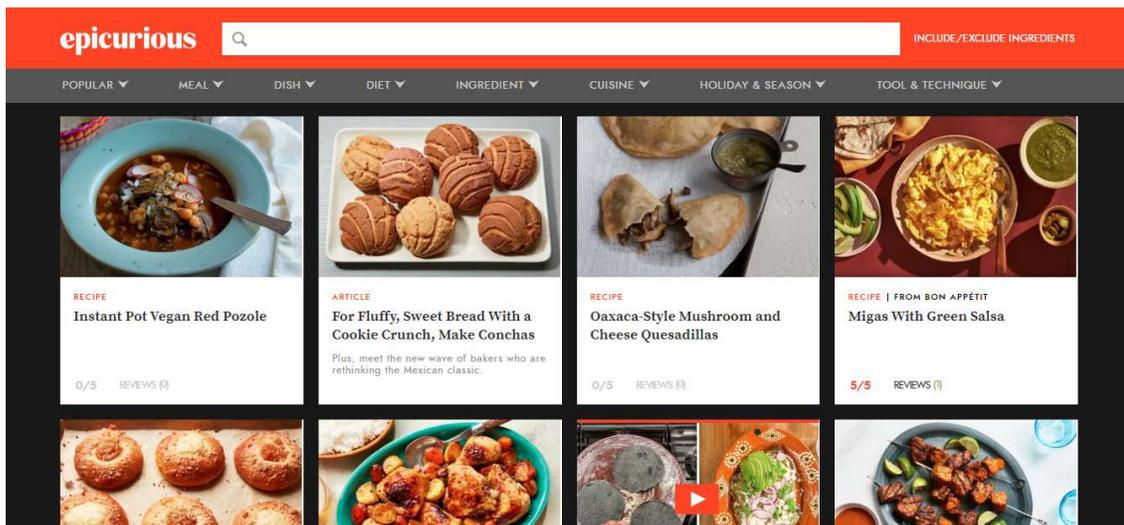


**Fuente:** <https://cooking.nytimes.com/tag/mexican>, 2023

- Epicurious es una herramienta digital para el cocinero del hogar (figura 18), donde se presentan elaboraciones de recetas internacionales a través de un registro escrito y por medio de videos donde se cuenta con más de 33000 recetas. Esta herramienta cuenta

con una colección de recetas dedicadas a la cocina mexicana siendo, siendo este tipo de comida una opción que se adapta fácilmente a las necesidades del cocinero del hogar debido a su variedad de recetas y a su fácil acceso a los ingredientes, además de contar una gran variedad de sabores y texturas. La colección de Epicurious también ofrece 37 recetas para la elaboración de cocteles enfocándose en el licor más representativo de México como lo es el tequila (Epicurious, 2023).

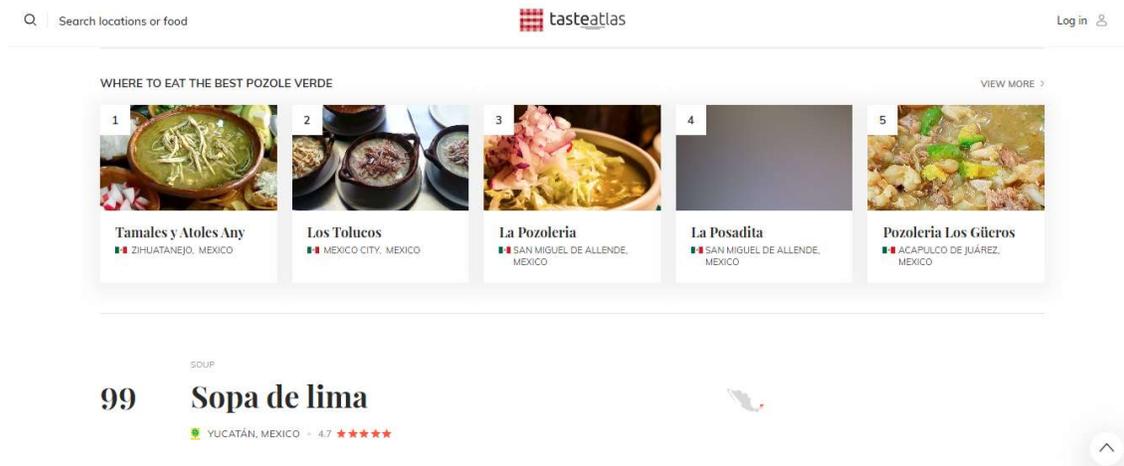
**Figura 18** Página principal de Epicurious



**Fuente:** <https://www.epicurious.com/>, 2023

- Taste Atlas “atlas del gusto” (figura 19) es una base de datos donde se presenta de manera interactiva una guía alimentaria de diferentes países del mundo donde se puede encontrar una lista de platillos tradicionales con descripciones relacionadas a su historia, composición o una propuesta de restaurantes tradicionales de cada país. Taste Atlas cuenta con un catálogo enfocado a la cocina Mexicana (Taste Atlas, 2023)

**Figura 19** Página de Taste Atlas “Most Popular: Mexican Foods & Beverages”

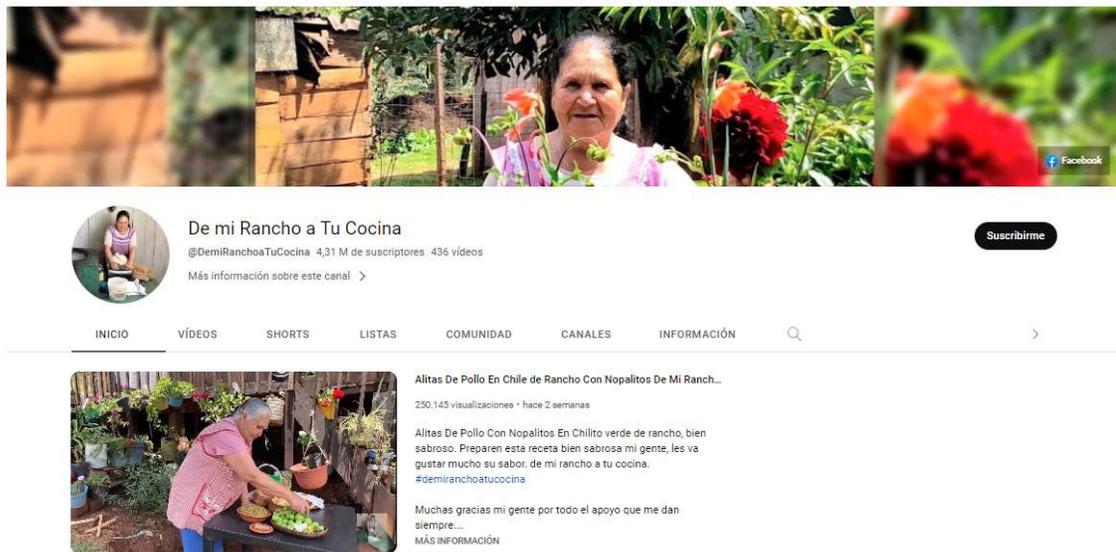


**Fuente:** <https://www.tasteatlas.com/100-most-popular-foods-in-mexico>, 2023

- **De mi rancho a tu cocina** es un canal de YouTube (figura 20) donde se presenta la elaboración de recetas de la cocina tradicional mexicana, en su gran mayoría se habla de la cocina tradicional michoacana ya que la protagonista es oriunda de Ario de Rosales un municipio ubicado en el estado de Michoacán.

Los vídeos publicados en este lugar comparten información general de la cocina popular y rural mencionando herramientas tradicionales, procesos de elaboración y obtención de los ingredientes, así como costumbres y tradiciones relacionadas al consumo de estos. El canal ha tenido una gran cantidad de suscriptores cercana a los 3 millones y se ha reconocido a nivel mundial por su valor cultural que refleja, favoreciendo a la salvaguarda de la cocina tradicional mexicana.

**Figura 20 Canal de YouTube “De mi rancho a tu cocina”**



**Fuente:** <https://www.youtube.com/@DemiRanchoaTuCocina>, 2023

## **2.2. Preservación de la cultura gastronómica**

En relación con lo antes mencionado en el capítulo uno donde la UNESCO (2010) propone un plan de salvaguarda para mantener el reconocimiento es importante el preservar a través de procesos de elaboración y consumo en los mecanismos de transmisión dentro de las familias.

A raíz de la obtención del reconocimiento, se han presentado diferentes encuentros, foros, investigaciones como propuesta de como preservar la cocina mexicana a través de una reflexión presentada por expertos de la gastronomía y las disciplinas relacionadas como lo es la antropología, etnología, la ecología entre otras. Donde se resalta la urgencia de conservar los ingredientes locales como el maíz criollo, los frijoles, los quelites, las variedades de chiles, siendo todo lo anterior la base de los platillos mexicanos.

El objetivo principal de las estrategias innovadoras para el desarrollo sostenible presentado en la UNESCO se da el apoyo a la acción y esfuerzos de la misma donde se menciona lo siguiente *en pro de la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible para 2030, promoviendo la función de la Organización como plataforma para el intercambio de buenas prácticas y experiencias entre los Estados Miembros en los ámbitos de la cultura, la*

*educación y la ciencia desde una perspectiva intersectorial y multidimensional. El propósito central es poner de relieve y explorar más a fondo el vínculo entre la cultura y la comida como una contribución fundamental para formular estrategias innovadoras de desarrollo sostenible (UNESCO, 2019).*

### **2.2.1. Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana**

Cuando hablamos de la protección cultural en México es impredecible mencionar al Conservatorio de la Cultura Gastronómica de Mexicana siendo una organización civil que tiene como objetivo principal, la preservación, rescate, salvaguardia y promoción de usos y costumbres, productos, prácticas culturales y saberes que constituyen el tronco común que define a la cultura tradicional mexicana. Por otra parte, promueve la expresión de corrientes innovadoras que garanticen la continuidad de ese patrimonio culinario con su propia identidad y carácter, a modo de asegurar su transmisión a las nuevas generaciones.

El Conservatorio desarrolla diferentes programas y proyectos basados en, rescate, salvaguardia y promoción del sistema alimentario como parte fundamental del patrimonio cultural del país, así como su desarrollo socioeconómico. El CCGM presenta la importancia de generar estrategias para exponer el valor de las cocinas tradicionales como expresión de continuidad histórica a través del legado culinario que participa como la base de las costumbres comunitarias y sociales.

Es importante el desarrollo de proyectos para favorecer las expresiones y corrientes innovadoras que pueda consentir el avance de una gastronomía antigua con un gran potencial de expansión y desarrollo futuro, inspirado en el manejo sustentable de los recursos naturales y en la creatividad de las cocineras tradicionales y todos aquellos que intervienen en la afirmación y difusión de la cocina tradicional mexicana.

Para todo lo anterior es importante crear los mecanismos de transmisión de la información sobre la cadena productiva que interviene en la preservación de las cocinas locales y regionales de la cocina mexicana, al igual que la integración del conocimiento sobre la misma

de manera que permita ver al patrimonio cultural como un recurso fundamental para el avance del país (CCGM, 2023).

### **2.2.3. *Slow Food***

Dentro de las organizaciones que desarrollan como principal objetivo la preservación de culturas y tradiciones alimentarias es la ya reconocida a nivel internacional *SLOW FOOD* mima que ayuda previniendo la desaparición de dichas prácticas ayudando a contrarrestar el auge de los ritmos de vida acelerados y de igual manera combatir el desinterés general sobre los alimentos que se consumen, su procedencia y la forma en la que nuestras decisiones afectan en nuestro entorno.

*Slow Food* tiene muy claro la relación que hay entre la alimentación con muchos aspectos de la vida como la cultura, el medio ambiente, la agricultura y la política, y como la elección de los productos que consumimos ejercemos una influencia colectiva sobre la forma en que estos se cultivan, se producen y se distribuyen, generando en consecuencia, un gran cambio en nuestro planeta.

La filosofía de *Slow Food* plantea el aspirar a un mundo donde todos puedan acceder y disfrutar de una comida buena para todos, tanto para los que producen, consumen y el planeta en general. La estructura de *Slow Food* se encuentra distribuida de la siguiente manera:

**Internacional:** La sede internacional de *Slow Food* se encuentra en Brasil, Italia en la localidad Piamonte siendo este el lugar donde nació este movimiento. Es desde este lugar donde la asociación promueve y planifica el desarrollo de la red y de sus proyectos alrededor del mundo.

**Nacional:** *Slow Food* cuenta con algunas estructuras organizativas dentro de algunos países y cada una de ellas cuenta con la autonomía para la toma de decisiones manteniendo la dirección establecida por *Slow Food* Internacional. Las estructuras coordinan las actividades de la asociación siendo un punto de referencia fundamental para los miembros de esta.

**Local:** Para desarrollar las diferentes actividades a nivel local, *Slow Food* estableció los grupos identificados como “convivía por todo el mundo” los cuales son los responsables de organizar eventos en ciudades, pueblos y comunidades alrededor de todo el mundo.

Para concluir, se mencionará a continuación como estructura *Slow Food* las entidades para poder llevar a cabo la ejecución de sus proyectos al igual que sus aspiraciones (Klein & Fine, 2014):

- **Fundación *Slow Food* para la biodiversidad:** Fundada en el 2023 para apoyar los proyectos de *Slow Food* que defienden la biodiversidad y las tradiciones.
- **Fundación Terra Madre:** Esta propuesta tiene como finalidad el apoyar el crecimiento de una red global de comunidades del alimento, cocineros, académicos y jóvenes que trabajan para conseguir un sistema alimentario sostenible.
- **Universidad de Ciencias Gastronómicas:** Con sus siglas (UNISG) fue la universidad inaugurada en el 2004 teniendo como objetivo, el educar a los futuros profesionales de la alimentación.

## **2.3. El papel de experiencia en las cocinas michoacanas**

Los saberes culinarios se han transmitido de generación en generación a través de los años contando con diferentes herramientas para lograr que los conocimientos sigan presentes en la historia de la humanidad adecuándose a los cambios sociales que se han presentado a lo largo de la historia, variando cada etapa debido a influencia cultural y la época que se presente.

### **2.3.1. La transmisión de los saberes en la cocina**

Una de las herramientas más tradicionales es la transmisión oral, ya que es una forma inmediata de compartir conocimiento culinario dentro de los hogares de manera directa y de generación en generación como se menciona anteriormente. Las técnicas, habilidades, las recetas y secretos específicos de la familia se comparten a través de una explicación oral

directamente con las personas. Las abuelas y madres han sido los miembros más representativos dentro de las familias para la transmisión de las recetas familiares y la cultura gastronómica. La observación es otra de las herramientas complementarias para una correcta transmisión oral, ya que a través de la oralidad y la observación el aprendiz logra adquirir el conocimiento requerido para que las nuevas generaciones pusieran en práctica dichos conocimientos fortaleciendo sus conocimientos (González Turmo, 1998).

El aprendizaje práctico es otra de las herramientas para adquirir y conservar conocimiento culinario dentro de contextos más formales como se pueden observar en talleres o establecimientos con alguna especialidad en particular. A través de expertos culinarios se van adquiriendo conocimientos y habilidades logrando a través de la práctica directa, imitando y repitiendo las técnicas elaborando réplicas de platillos que favorecen en la retención de información (Pollan, 2017).

La escritura a través de los libros de cocina nos ha enriquecido con un gran número de conocimientos culinarios de la cultura gastronómica en el mundo en la documentación de recetas tradicionales o contemporáneas han sido una herramienta de gran valor para la transmisión de dichos conocimientos a un público en general, o a través de libros especializados dirigidos a profesionales gastronómicos donde se pueden observar recetas de cocina, técnicas, consejos para la elaboración de las recetas y reflexiones de la cocina (Ziegler, 2005).

A través de las escuelas y programas de formación culinaria se han presentado con un gran auge la formación profesional de la cultura gastronómica desde una estructura formal. Las Instituciones de profesionistas gastronómicos brindan la oportunidad de adquirir conocimientos culinarios de manera sistemática. El aprendizaje en la escuela de gastronomía se enfoca en historia, las técnicas culinarias, la gestión de los negocios de alimentos y bebidas y diferentes aspectos de otras disciplinas relacionadas a la gastronomía.

Los medios de comunicación y las tecnologías han favorecido en una transmisión de saberes culinarios de manera más rápida y masiva expandiendo más horizontes en el planeta. La radio

y la televisión fueron herramientas esenciales para compartir información culinaria a finales del siglo pasado y a inicios de este, a través de programas televisivos donde se presentaba un conocedor de la gastronomía o de la cocina tradicional se realizaban recetas explicado procedimientos para la elaboración de platillos principalmente enfocados a la cocina del hogar. Además, actualmente los videos en línea, los blogs, las plataformas dirigidas a la elaboración de recetas al igual que las redes sociales son utilizadas por profesionales gastronómico o en algunos casos por sibaritas para la difusión de la cultura gastronómica desde diferentes enfoques (Guidonet, 2007).

Actualmente las diferentes herramientas para la transmisión de los saberes en torno a la gastronomía han favorecido en el conocimiento de esta, combinándose unas entre otras y la globalización ha sido clave para lograr la difusión de las diversas tradiciones culinarias, logrando un enriquecimiento de conocimientos en torno a la cocina.

### **2.3.2. El proceso transgeneracional de la cocina**

La transmisión de conocimientos entorno a las tradiciones culturales ha sido fundamental para que cada sociedad siga manteniendo una identidad cultural, y los procesos para transmitir los conocimientos han sido esenciales para que sigan presentes aun y con los cambios globales que enfrenta la humanidad.

Las mujeres han reflejado han tenido en su gran mayoría el protagonismo en este proceso ya que se ha identificado como una obligación dentro de los roles familiares para el cuidado del hogar, ya que desde el inicio de la humanidad la mujer se ha caracterizado por tener estas responsabilidades dentro de una familia. La responsabilidad del cuidado de la familia se refleja, sobre todo, más directamente en las familias de clases populares, dedicando personalmente la mayor parte de su tiempo en realizar los trabajos de la casa incluyendo todas las actividades relacionadas a la elaboración de alimentos para la familia, y en algunos casos en actividades desde la producción y de los ingredientes.

La elaboración de alimentos en el hogar de muchas culturas ha sido en la mayoría de los casos una obligación que consiste en un trabajo cotidiano, repetitivo y de gran responsabilidad ya que se requiere una correcta administración de recursos. Sin embargo, a pesar de que las labores de la cocina se han establecido como una obligación de la mujer, también se convirtió para muchas de ellas en un placer ya que es una actividad que involucra ingenio, creatividad, convivencia y emociones, lo anterior transformaba su deber en una satisfacción. La buena cocina del hogar se reflejaba desde el reconocimiento de los integrantes de la familia, que con el pasar de los años expresa un vínculo con las experiencias y recuerdos obtenidos a través de la cocina del hogar (Guidonet, 2007).

A continuación, mencionaremos algunas de las características que se encuentran en los procesos transgeneracionales de la cocina.

- **Observación:** Como se menciona en el capítulo anterior la observación es una de las herramientas más importantes en el aprendizaje de los saberes culinarios ya que a través de la misma comienza la práctica directa entre los miembros más jóvenes de las familias o la comunidad teniendo la oportunidad que a través de la observación y la participación directa en la preparación de alimentos junto a los conocedores del hogar usualmente la madre el padre, los abuelos o cualquier otro miembro mayor que cuente con los conocimientos necesarios para que las nuevas generaciones aprendan las técnicas culinarias, las recetas y los secretos culinarios específicos de cada familia.
- **Aprendizaje informal:** La cocina transgeneracional se presenta en su mayoría a través de un aprendizaje informal a través de la práctica, no está basado en una estructura sistematizada de aprendizaje, ya que la obtención de estos conocimientos se logran a través de la participación y la adquisición progresiva de habilidades y conocimientos. Los integrantes de la familia más jóvenes observan y expresan dudas para ir construyendo sus conocimientos culinarios, retroalimentándose en los mismos diálogos que se presentan entre emisor y receptor.

- **Recetas familiares y los secretos de cocina:** Las recetas familiares dentro de la cocina popular es una herramienta fundamental en la transmisión de los saberes culinarios, de generación en generación. Son comunes las recetas tradicionales de una familia estableciendo una identidad culinaria en ella, gracias a los métodos de elaboración que son particulares en las personas que lo elaboran se logra obtener un platillo único en la familia, y cuando se llega a compartir la receta a personas que no son cercanas a los miembros componen la familia, se suele dar a conocer los detalles de elaboración más generales pero se mantiene aspectos muy particulares e importantes en secreto, ya que es aquí donde radica el toque especial del platillo.
- **Narrativas y memorias culinarias:** A través del estudio de las ciencias sociales donde se han enfocado en darle mayor valor a las narraciones y relatos de las personas y las sociedades ya que estas son una importante vereda teórica- metodológica lo cual ayuda a fortalecer las identidades, distinciones, pertenencias y cualquier proceso social asociados a los entornos culinarios desde la preparación de los alimentos hasta la experiencia de consumirlos considerando un contexto único. Como lo menciona Ernesto Licona Valencia en su artículo Narraciones situaciones del espacio culinario el sujeto es un ser narrativo hecho lenguaje, que simultáneamente expresa relaciones con el espacio el tiempo los objetos al igual que otros sujetos, a través de ello el sujeto logra diferentes formas de acceso a la vida social usando la narrativa como una forma de construir conocimiento de las experiencias sociales.

La narración se identifica como un procedimiento metodológico cualitativo que sirve para indagar algunos aspectos de la vida social y en el ambiente culinario de las familias la narrativa es una herramienta esencial para compartir el conocimiento ya que no solo se transmiten los conocimientos para la elaboración de los platillos, si no que a través de ella se transmiten las experiencias gracias a las emociones, los valores y las tradiciones que se vincularon en torno a la comida (Pollan, 2017).

- **Celebraciones:** Las festividades que se presentan en el entorno familiar con algún motivo de celebración debido a alguna fecha especial o alguna actividad importante son llevadas a cabo a través de la elaboración de platillos y la convivencia de los que conforman la familia o de personas externas que se consideren importantes para ella. Usualmente se elaboran platillos tradicionales que son aceptados y reconocidos por los integrantes debido a su conexión emocional que estos representan, sin dejar a un lado la importancia de la percepción gustativa de ellos.

En este tipo de celebraciones comúnmente se presenta un proceso de aprendizaje de las recetas tradicionales de la familia cuando se lleva a cabo la elaboración de los platillos, ya que la convivencia entre los profesionales de la cocina familiar comparten sus conocimientos a los integrantes más jóvenes permitiendo además de tener un aprendizaje, el mantener las tradiciones por generaciones transmitiendo los conocimientos de la misma manera y logrando conservar la identidad culinaria de cada familia.

Por último, es importante comprender la importancia del proceso transgeneracional de la cocina el cual nos permite mantener una identidad culinaria en cada familia enriqueciendo la identidad culinaria de cada comunidad ya que esta puede variar dependiendo de la cultura y la familia al igual que a la adaptación de los cambios sociales, logrando como conclusión que gracias al proceso transgeneracional a pesar de los cambios sociales la transmisión de recetas y secretos culinarios siguen estando presentes logrando mantener en cada familia su propia identidad gastronómica (González Turmo, 1998).

### **2.3.3. El registro de técnicas, ingredientes y platillos**

El registro de ingredientes, técnicas y platillos en general pueden presentarse de diversas maneras para lograr su preservación y transmisión a pesar del tiempo y de los cambios sociales. A continuación, se mencionará algunas de las formas más comunes donde se genera el registro de procesos de transformación de alimentos y narrativas entorno a ello:

- **Libros de cocina:** Los libros de cocina son una herramienta más formal y popular donde durante años ha sido el elemento principal para conservar los saberes culinarios y que al pasar los años se sigue manteniendo vigente esta práctica. Los libros suelen contener ingredientes, procedimientos detallados al igual que consejos culinarios los cuales ayudarán a obtener un mejor producto, además suelen tener imágenes de procedimientos o de los platillos ya elaborados. Los libros de cocina pueden contener todo tipo de cocina o ser especializados en solo una con una temática gastronómica en específico.
- **Revistas y publicaciones especializadas:** Este tipo de herramientas se han mantenido vigentes en el pasar de los años, adaptándose a las nuevas tecnologías disponiendo de ejemplares digitales. A través de ellos se ofrecen registro de conocimientos culinarios donde se pueden observar ingredientes, técnicas culinarias, reseñas de restaurantes y entrevistas y recetas de chefs destacados a nivel nacional. Es una fuente muy actualizada de información de acuerdo con las últimas tendencias de la gastronomía.
- **Documentales y programas de televisión:** A través de los programas de televisión se dieron a conocer muchos talentos de profesionales gastronómicos compartiendo recetas a través de una dinámica presentación, en ocasiones suelen ser presentaciones en vivo en tiempo y hora o programas grabados en canales especializados en la gastronomía. Los documentales se volvieron más populares en los últimos años ya que muchos profesionales gastronómicos han compartido mucha información de la cultura gastronómica ayudando a la difusión y valoración de la cultura gastronómica de un lugar, y popularizando platillos de manera global (figura 21).

Figura 21. Imagen de “Las crónicas del Taco” en Netflix

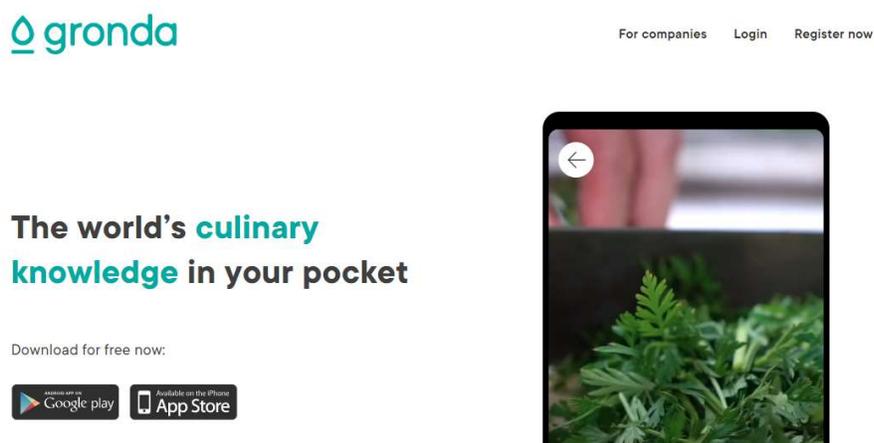


Fuente: Netflix, 2019

- **Plataformas y archivos digitales:** Gracias al avance de la tecnología se han creado muchos archivos digitales que han enriquecido el conocimiento de la cultura gastronómica de un lugar (figura 22). Estos elementos son de muy fácil acceso y sin cobro alguno, sin embargo, hay algunos que sí requieren de membrecías con algún cobro para poder acceder a esta información.

Por otra parte, se encuentran los registros de recetas a través de aplicaciones o también por medio de ellas se puede obtener recetas elaboradas por profesionales gastronómicos cocinando y explicando al momento la elaboración de ellas a través de videos predeterminados que comparten ingredientes, técnicas y recomendaciones (De Orellana, 2013).

**Figura 22 Gronda, app laboral para profesionales de gastronomía**



**Fuente:** <https://gronda.com/>, 2023

- **Transmisión oral y familiar:** Como ya se ha mencionado, este tipo de herramienta es la más antigua y a que se ha mantenido presente en la actualidad, y aunque no sea un medio de registro tangible la transmisión oral y familiar sigue siendo una de las formas más valiosas de preservar los conocimientos culinarios. Las recetas, técnicas y secretos culinarios de cada familia se transmiten entre los integrantes de la familia de boca a boca y de generación en generación utilizando la narración, la observación y la práctica directa en el hogar.

Como conclusión general, es importante mencionar que aunque los registros escritos y digitales son una herramienta muy funcional y efectiva para preservar y transmitir los saberes culinarios, esto no asegura una experiencia culinaria en su totalidad ya que no logran capturar algunas expresiones necesarias en su aprendizaje, ya que el aspecto sensorial y la creatividad dentro de la cocina suele transmitirse mucho mejor por medio de la práctica directa y la comunicación activa de los individuos (Muñoz Zurita, 2014).

#### **2.3.4. El fenómeno migratorio y la gastronomía en Michoacán**

Siendo la gastronomía un símbolo de identidad cultural la cual proporciona orgullo, bienestar y pertenencia, gracias a los aromas, sabores, ingredientes que liberan recuerdos y memorias obtenidas de la convivencia familiar y comunitaria. Cuando todas la experiencias y memorias

que una persona obtiene entorno a la cocina familiar o comunitaria se enfrentan a la migración, automáticamente se percibe un sentimiento de nostalgia por la lejanía en la que se encuentra con el entorno que le brindó ese conocimiento al igual que sentimientos únicos.

Es esta nostalgia la que motiva al sujeto al querer seguir manteniendo su identidad cultural en donde se encuentre, y los saberes culinarios son los más sencillos de llevar a cualquier lugar cuando una persona tiene que migrar de su lugar de su origen, logrando que cada vez que se consume un platillo de la nostalgia culinaria, se perciba un sentimiento confortable reviviendo las experiencias que dieron origen a esos sentimientos.

La migración de las personas oriundas de Michoacán ha generado cambios en los platillos debido a la necesidad de adaptarse a la influencia de otras culturas y a la disponibilidad de los ingredientes, ya que no siempre se cuenta con los ingredientes endémicos ya que no son de fácil acceso o que definitivamente no se pueden obtener en otras regiones logrando un crecimiento y diversificación de la cocina tradicional Michoacana.

Para lograr intercambio cultural y fusiones culinarias los migrantes comparten sus saberes culinarios influenciando con estos conocimientos las cocinas de sus destinos, logrando nuevas combinaciones de sabores, presentaciones y texturas, aportando nuevas tradiciones gastronómicas a través del mestizaje. Aunque la gastronomía michoacana se ha tenido que adaptar a algunas modificaciones debido a los cambios que se enfrenta al emigrar, as remesas enviadas a las familias Michoacanas han logrado un impacto relevante en la economía y la gastronomía local, permitiendo que estos recursos financieros favorezcan para invertir en negocios de comida, restaurantes al igual que las mejoras en las producciones agrícolas y ganaderas de su comunidad. Dando lugar a la difusión y desarrollo de la gastronomía local y generando nuevas oportunidades económicas en la región.

La migración que ha experimentado la cocina michoacana ha favorecido para preservar las tradiciones culinarias aun y frente a los cambios que ha provocado la globalización, ya que al llevar las tradiciones y conocimientos culinarios a otras culturas ha permitido mantener y

recrear la identidad gastronómica de Michoacán, respetando los elementos que son la base de su autenticidad.

A través de la transmisión de saberes culinarios se ha logrado preservar las receta y técnicas tradicionales de la gastronomía michoacana y hasta el momento, la migración no ha logrado afectar esta actividad ya que aún y estando lejos de sus lugares de origen, los michoacanos han sabido mantener presente los conocimientos llevando a cabo la práctica de estos y compartiéndolos con sus descendientes a pesar las influencias culinarias externas.

Los migrantes han mostrado sus conocimientos y su nostalgia culinaria no solo en sus vivencias personales y familiares, sino que también han abierto restaurantes y negocios de comida ofreciendo platillos tradicionales de su lugar de origen y de su entorno familiar, posicionando la comida mexicana y michoacana como una de las gastronomías más aceptadas a en todo el mundo, logrando mayor difusión y valorización de ella en contextos internacionales.

La gastronomía Michoacana ha tenido un impacto significativo debido a la migración desde llevar la identidad culinaria del estado a otros países siendo ofertada con los cambios que ha tenido que enfrentar debido a las demandas y al introducir nuevos ingredientes y técnicas culinarias logrando fusiones gastronómicas que han permitido el obtener nuevas oportunidades económicas al igual que se ha logrado promover la difusión y valorización de la cocina tradicional michoacana, debido a que la identidad culinaria se encuentra tan arraigada en las personas que a pesar de las diferentes influencias se sigue manteniendo las bases que conforman la identidad gastronómica de la cocina michoacana (Pollan, 2017).

## **Capítulo III. De la oralidad al recetario: entrevistas con cocineras y cocineros michoacanos**

La cocina popular es la que se refleja a través de la alimentación presentada en la cotidianidad del ser humano, la que nos ha acompañado dentro de nuestros nichos familiares y la que ha ayudado a forjar una identidad culinaria y conformado una memoria de sabores y aromas las cuales nos acompañan a lo largo de nuestra vida. En gran medida nuestras vivencias culinarias que hemos tenido desde nuestra infancia han construido nuestra percepción de sabores y creado un acervo de recuerdos en relación con nuestra alimentación que no solo se vinculan a los aspectos nutricionales si no a través de elementos culturales y emocionales.

En el presente capítulo se ha desarrollado una serie de entrevistas a diferentes personas que se han caracterizado por llevar a la práctica el conocimiento culinario heredado en distintas generaciones de familiares involucrados en las habilidades culinarias de los hogares, ya sea para cubrir las necesidades alimentarias del mismo hogar o para emprender negocios gastronómicos.

### **3.1. ¿Cómo se iniciaron en la cocina?**

Las personas que participaron en la entrevista fueron cuatro, tres mujeres a las que identificamos como cocineras populares o del hogar (figura 23), de ellas, sin embargo dos pueden ser consideradas como cocineras tradicionales identificadas de esta manera ya que una de ellas es reconocida en la comunidad donde reside como una cocinera tradicional, debido a que desde hace años y actualmente se dedica a la venta de alimentos tradicionales para las festividades que suelen presentarse en la localidad de Caurio de Guadalupe del Municipio de Villa Jiménez en la región Occidente del estado de Michoacán.

Por otra parte, tenemos la entrevista de otra cocinera tradicional, pero a diferencia de la primera, esta cocinera es oriunda de la región de la costa de Michoacán, específicamente en la localidad de Cachan de Echeverría perteneciente al municipio de Aquila.

**Figura 23 Tipos de cocineros entrevistados y sus características**

Cocinera del hogar	Cocinera tradicional
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocimiento en la familia</li><li>• Rol vinculado al género</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocimiento de la comunidad</li><li>• Rol vinculado a la preparación</li></ul>

**Fuente:** Elaboración propia a partir de las entrevistas, 2023

Además tenemos la entrevista de un cocinero de cocina de hogar que desde la infancia tuvo el acercamiento con los procesos culinarios de su familia, y desde la misma niñez vive la experiencia de emigrar a Estados Unidos llevando con el conocimientos de este tipo de cocina y para mantener presente todas sus recetas sigue cocinando para sus hijos platillos tradicionales de la cocina mexicana, este cocinero no solo cuenta con la experiencia de los platillos populares en el rol del hogar, sino que además viene de una familia de 20 hermanos donde su padre era un cocinero tradicional oriundo de localidad de Caurio de Guadalupe donde con sus hijos mayores se dedicaban a la elaboración y venta de la birria de chivo de la zona, todos estos saberes culinarios fueron heredados al cocinero entrevistado.

Por último, también se entrevistó a una cocinera de cocina popular del hogar que desde joven tuvo el acercamiento a las cocinas llevando a cabo esos conocimientos en su rol familiar y llevándolos a s experiencia de emigrar a Estados Unidos, manteniendo dichos saberes en su rol familiar y compartiendo en Estados Unidos sus conocimientos con las personas que iba conociendo en su nuevo entorno en el extranjero.

Tras realizar diversas preguntas asociadas con la edad y el lugar de origen de las personas entrevistadas, se realizó una pregunta que resulta particularmente interesante para nuestro estudio, ya que es relevante la edad en la que se tiene el acercamiento a los conocimientos y procesos culinarios debido a que al no contar con herramientas documentadas de los saberes aprendidos la edad es uno de los elementos claves para comprender como cuando existe un acercamiento desde temprana edad, es más fácil mantener los conocimientos cuando estos han estado presentes a lo largo de su vida, por ello se les cuestionó respecto de la edad a la que

comenzaron a cocinar, encontrando que ellas y él se iniciaron en la preparación de alimentos a edad muy temprana, que va de los 9 a los 14 años.

### **3.2. El proceso de aprendizaje en la cocina**

Durante este desarrollo del aprendizaje y transmisión de saberes, se realizaron diferentes procesos, es por ello por lo que dentro de las preguntas realizadas se menciona sobre su experiencia de acercamiento a la cocina de sus hogares, identificando a la abuela y a la madre como el principal eje para la transmisión de conocimientos en todas las personas entrevistadas, teniendo un particular caso donde se comparte el conocimiento por parte del padre.

Esto es presentado de esta manera ya que el platillo que se hacía era una elaboración compleja desde la matanza del animal más todo el ritual de preparación que involucraba la mano de obra de la figura del varón, considerando ser un platillo de fiesta para el pueblo se realizaban grandes preparaciones donde el hombre era más común observarlo como actor principal en dicho proceso, y la mujer se visualizaba más que nada en las elaboraciones relacionadas a las guarniciones, platillos de entrada o los postres.

Dentro del proceso de aprendizaje se identifica una serie de pasos que fortalecen el conocimiento adquirido (Figura 24) destacando la observación, comunicación entre el emisor y receptor la ejecución de la práctica culinaria repitiendo lo observado y explicado de manera verbal y llevando a cabo este acto de repetición se tiene el enriquecimiento de conocimiento a través de la retroalimentación de la persona que comparte logrando que más adelante el aprendiz lleve a cabo lo que le han compartido de manera repetitiva siendo esto un reto de mejora continua hasta llegar al punto donde todo el conocimiento quede en la memoria como si hubiera sido registrado de manera documental.

**Figura 24 Aspectos identificados con el aprendizaje de la cocina**



**Fuente:** Elaboración propia a partir de las entrevistas, 2023

Más adelante esta misma actividad de aprendizaje sería la herramienta que seguiría fortaleciendo la herencia culinaria del hogar y por lo tanto la identidad gastronómica de los mismos. Sin embargo, esta práctica de aprendizaje es útil siempre y cuando haya un descendiente con el interés y el tiempo para mantener vigente este modelo de aprendizaje.

### **3.3. Las primeras elaboraciones aprendidas**

Dentro del aprendizaje sobre la gastronomía tradicional, se identificaron algunos platillos representativos ya que se consideran platillos base en la dieta y platillos que fueran característicos dentro de las familias siendo necesario el conocimiento de su proceso de elaboración. Estos platillos también se adaptan al uso de los ingredientes endémicos de la región, además, muchos de estos ingredientes son productos que la misma familia se encarga de cultivar o en el caso de los animales, son animales que su crianza se ha llevado a cabo en la misma familia. A continuación, mencionaremos algunas de las elaboraciones identificadas como fundamentales en el proceso de aprendizaje:

**Nixtamalización:** La nixtamalización se identifica como un proceso de cocción del grano de maíz por medio de una solución alcalina, la cual permitirá el aprovechamiento nutricional del grano al momento de ser consumido, además este proceso le brinda al grano la posibilidad de desarrollar diversas texturas para su aprovechamiento en gran cantidad de platillos. Este proceso se lleva a cabo en la cocina mexicana desde la época prehispánica, y desde entonces dicha práctica ha estado principalmente relacionada con la mujer y su formación culinaria como base de su aprendizaje, esto debido a que esta actividad es fundamental para la elaboración de los diferentes platillos que componen la cocina tradicional mexicana. Por lo anterior y con relación a las entrevistas realizadas sobre su experiencia dentro del proceso de

aprendizaje culinario en su hogar, se puede considerar que la nixtamalización es la base de la mayoría de las elaboraciones básicas en dicho desarrollo.

**Tortillas:** La tortilla es uno de los elementos más representativos de la identidad culinaria en México, es un elemento que puede encontrarse en cualquier parte del mundo y lograr identificar a México y al mexicano a través de ella. La tortilla se identifica como un elemento consuetudinario dentro de la gastronomía mexicana ya que se encuentra dentro de los platillos más básicos de la misma, así como los antojitos y las elaboraciones más desarrolladas y complejas. Este tipo de elaboración es una de las primeras preparaciones con las que se ve inmersa, la mujer dentro del aprendizaje culinario.

El proceso de aprendizaje para la elaboración de la tortilla implica previamente el conocimiento sobre la técnica ancestral más utilizada en la cocina mexicana desde sus orígenes en la cocina prehispánica, dicho proceso es llamado “nixtamalización” y con él se pueden elaborar más platillos representativos de la cocina tradicional, así como uno de los elementos fundamentales para la elaboración de otros platillos como lo es la tortilla.

**Mole:** El mole es un platillo esencial en cada familia mexicana, este platillo ofrece el experimentar diferentes versiones de este, favoreciendo el obtener una elaboración distinta con pequeñas modificaciones lo cual brinde la identidad de una familia a través de un platillo tan generalizado y a la vez tan único. El mole es considerado como un platillo de fiesta el cual puede estar acompañado de cualquier tipo de carne o vegetales no cuenta con un alto nivel de complejidad para su elaboración, pero si cuenta con elementos establecidos en cada receta así como procesos únicos, lo cual confirma su autenticidad dentro de su proceso de elaboración logrado un platillo de identidad en cada familia y siendo una de las preparaciones más comunes dentro del desarrollo del aprendizaje de identidad culinaria en cada familia.

**Atole:** El atole se considera una elaboración muy completa hablando de las aportaciones nutrimentales, además esta bebida requiere un proceso de elaboración muy sencillo y a un bajo costo siendo que sus ingredientes esenciales solo se encuentra la masa de maíz nixtamalizado, el ingrediente que le brinde el sabor al atole usualmente se implementan frutos de temporada,

elementos líquidos los cuales suelen emplearse el agua o la leche y por último se le añade azúcar esto en las cantidades requeridas dependiendo del aporte del dulzor que pueda ofrecer el ingrediente de sabor.

El atole es una bebida ancestral que en la actualidad sigue siendo una preparación esencial dentro de la dieta del mexicano, sobre todo en zonas rurales ya que el atole se puede consumir como parte del desayuno, como una colación, una bebida como maridaje de algún platillo principal o como único platillo en la noche. La elaboración del atole puede variar en diversas versiones dependiendo si se utilizó leche o agua como elemento líquido ya que el ingrediente de sabor va a variar en relación a la base líquida y a la disponibilidad de ingrediente relacionados a la estación o a la región en donde se realiza la preparación, como ya se mencionó se pueden usar frutos de temporada, frutos secos, especias y condimentos. La masa mezclada con agua cumple la función de ser un espesante brindando textura y nutrientes a la preparación.

**Tamales:** El tamal es uno de los tantos platillos de la cocina mexicana, donde su ingrediente principal es el maíz, este platillo es uno de los más representativos ya que no solo su consumo va relacionado a la ingesta de un alimento como parte de su necesidad biológica de alimentarse, ya que el tamal forma parte de ritos y celebraciones del mexicano, desde las celebraciones basadas en la interpretación de la religión católica traída por los españoles, así como los rituales que se presentaban en las diferentes culturas establecidas antes de la conquista. Fray Bernardino de Sahagún hace referencia en su libro Historia General de las cosas de la Nueva España sobre el consumo del tamal en sus diferentes variantes elaborados con hongos, insectos, guajolote entre otros.

Las recetas tradicionales de los tamales se han ido modificando y adaptándose a las mismas necesidades que pautan los cambios sociales. Las variedades de tamales que podemos encontrar actualmente ha sido un resultado de la evolución de la cocina mexicana desde sus bases prehispánicas. Por otra parte, se puede identificar este platillo como una elaboración que las cocineras identifican como muy práctica, fácil de aprender y sobre todo un platillo muy arraigado dentro de las prácticas culinarias de los hogares michoacanos.

Es importante mencionar que unas de las recetas más tradicionales de tamales que conforman el aprendizaje culinario en los hogares, se encuentran las siguientes variedades de tamales las cuales han sido parte de la identidad culinaria del estado considerando que cada región y cada familia puede contar con una versión distinta siendo parte de su identidad familiar, a continuación mencionaremos algunas clasificaciones generales de la diversidad de tamales en Michoacán: Nacatamal, corunda, tamal de ceniza, chapatas y uchepos.

**Buñuelos:** Los buñuelos son una elaboración heredada a través del mestizaje culinario en México, es una elaboración muy tradicional en las familias Michoacanas ya que conforma una preparación dulce muy tradicional que se elabora en distintas temporadas del año. El proceso de elaboración del buñuelo puede ser considerado como una receta básica dentro del aprendizaje de recetas tradicionales, su nivel de complejidad es medio y requiere de muy poco ingredientes y técnicas por ello se considera apto para el aprendizaje de las herencias culinarias.

### **3.4. La documentación de recetas o falta de ella en la cocina**

La documentación de recetas en el ámbito familiar es una práctica poco ejercida, ya que como pudimos identificar a través de las entrevistas, nos fuimos dando cuenta que esta costumbre no se lleva a cabo de maneral cotidiana como una herramienta de aprendizaje o un proceso para conservar los conocimientos adquiridos con la finalidad de salvaguardarlos. Se identifica que es la memoria y el aprendizaje presencial y directo, el cual va construyendo el conjunto de conocimientos.

El registro de recetas dentro de cada familia no se encuentra establecido como una práctica usual ya que la mayoría de los conocimientos culinarios obtenidos se ha expresado que fueron adquiridos gracias a la experiencia directa y a los recuerdos memorizados en la forma percibida por el aprendiz. El pasar de los años y si no se cuenta con un registro de los procesos puede ser un elemento en contra para la preservación de la información ya que la práctica constate es la única que podría mantener la información adecuada dentro de la memoria.

Se identifica también, que las recetas utilizadas de manera comunitaria principalmente para las recetas que suelen usarse en las festividades tampoco se ha presentado la costumbre de registro de recetas. Lo anterior nos presenta un panorama muy desafortunado dentro del futuro de los conocimientos culinarios ya que, si por parte de los descendientes no existe algún interés de conocer sobre su identidad culinaria, se presentará el riesgo de que cuando las últimas generaciones que cuenten con dicho conocimiento ya no presenten el acercamiento culinario se perderá una gran riqueza de conocimientos culinarias dentro de cada familia.

Se identifica también que existen casos donde se ha llevado a cabo el registro de recetas tradicionales populares en los hogares gracias a la formación profesional, reflejando el caso de la cocinera tradicional de Cachan de Echeverría en el municipio de Aquila Michoacán, gracias al desarrollo de su tesis de licenciatura realiza una recopilación de recetas tradicionales de su comunidad obtenidas a través de las entrevistas a las cocineras de las diferentes familias que conforman dicha comunidad los procesos de elaboración de platillos que brindan la identidad de su comunidad y que desde su experiencia ha comprobado cómo se pierde la información de identidad culinaria, debido a los cambios sociales donde las nuevas generaciones ya no se involucran en adquirir los conocimientos gastronómicos que ofrece cada familia.

### **3.5. La transmisión generacional de los saberes gastronómicos**

La transmisión de los saberes gastronómicos se ha visto presente en las familias michoacanas durante muchos años, el acercamiento de las nuevas generaciones para lograr un aprendizaje de los procesos de elaboración de recetas tradicionales se ha presentado principalmente de manera voluntaria o en algunos de los casos como parte de una necesidad para preservar alguna práctica gastronómica que sirva como sustento económico de la familia.

Cualquiera que sea los casos anteriores han enriquecido y mantenidos vigentes los conocimientos gastronómicos que forman parte de la identidad culinaria de cada familia, logrando así mantener presente toda esa información y como en la mayoría de los casos teniendo como único resguardo de la información la memoria de cada individuo.

## **Capítulo IV. La herencia culinaria familiar: Grupo focal a estudiantes de la licenciatura en gastronomía.**

En este capítulo se muestra como los conocimientos dentro de las familias son herramientas fundamentales como parte de la identidad nacional, los saberes transmitidos en los ambientes familiares son la base de muchas elaboraciones tradicionales y como en cada familia se tienen diferentes preparaciones provenientes de un mismo platillo.

La herencia culinaria familiar forma una identidad más específica dentro de cada familia que conforma una comunidad habiendo tantas variaciones entre cada una de ellas, y con sus características que la construyen, también creando rituales alimentarios distintos adaptándose a su entorno, necesidades y elementos a su alcance.

Recapitulando lo anterior podemos darnos cuenta como la comida del día a día de los hogares michoacanos la cual se identifica como la cocina popular ha sido una estructura fundamental de la cocina tradicional de una región donde se adapta a las necesidades más básicas para la alimentación en un grupo social familiar enriqueciendo la identidad de la misma, además la cocina del día a día se presenta como una base de muchas elaboraciones que a través de una constante práctica en su realización puede llevar a tener acercamientos con la innovación, obteniendo productos diferentes sin perder la identidad del platillo y por otra parte adaptar para ser un conocimiento compartido a diferentes generaciones.

Se realizó con alumnos de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad Vasco de Quiroga un grupo focal donde se obtuvo información valiosa relacionada a como en la actualidad con los cambios sociales que se presentan se refleja cómo ha disminuido el acercamiento a los procesos y saberes culinarios del hogar siendo la experiencia y la memoria la herramienta principal para mantener vigente dichos conocimientos no es fortalecida teniendo un latente riesgo de que desaparezcan muchos conocimientos.

Además, se debe considerar que estas aportaciones son compartidas por jóvenes interesados en la gastronomía, dejando en la mesa una pregunta esencial ¿Qué sucederá con los

conocimientos culinarios de las familias donde las nuevas generaciones de estas están involucradas con otras profesiones que no tienen ninguna relación con las artes culinarias?

#### **4.1. La herencia culinaria familiar**

La cocina es un acto muy versátil y es esta característica lo que nos facilita tener la gran diversidad de alimentos preparados que existen en todo el mundo logrando generar en cada nación, cada región, cada comunidad, cada familia y cada persona en particular, una identidad gastronómica misma que con el paso de los años se va heredando y transformando adaptándose a los cambios que va enfrentando la alimentación en la sociedad, sin embargo en el ambiente familiar siempre queda un sello que los integrantes de la misma identifican como una nota única en sus platillos.

En cada familia en cualquier parte del mundo cuenta con una herencia de prácticas y saberes culinarios que son únicos en el entorno de su hogar lo cual les brinda una identidad gastronómica irrepetible, ya que aunque se pueda tener conocimientos de una misma receta en diferentes familias existen aspectos únicos en cada una de ellas ya sea que haya sido modificada por algún ingrediente del gusto propio de la cocinera y que fue justamente ese elemento, el que su familia lo identifica como su toque especial o el elemento secreto. De igual manera, también se presenta la modificación de alguna técnica o tipo de cocción implementada como un gesto culinario en particular, que más adelante sería el sello de la receta familiar haciéndolo irrepetible aun siendo un platillo tradicional de toda una región.

Todos los conocimientos de la cocina que hay en cada familia son transmitidos a las nuevas generaciones brindando la oportunidad de seguir manteniendo vigentes los saberes gastronómicos que caracterizan a cada hogar lo cual va favoreciendo en la riqueza de saberes de las comunidades.

Anteriormente se visualizaba a la mujer como la figura más representativa dentro de una cocina de casa siendo esta misma figura la que tenía el primer acercamiento para el aprendizaje de la misma, sin embargo hoy en día sabemos que no solo la mujer es parte de este

proceso ya que la herencia culinaria familiar no tiene género ya que los integrantes de la familia que quisieran aprender sobre su herencia culinaria han tenido la oportunidad de experimentar a través de su propia decisión el poder tener este acercamiento, que incluso en la actualidad solo los cuentan por un gusto en particular por aprender sobre los saberes culinarios de su familia son los que logran obtener esta herencia que posiblemente y sobre todo en México, la cocina del hogar ha sido una actividad en algunos casos vista como obligatoria para la mayoría de las mujeres, y que con el paso de los años y los cambios sociales que ha enfrentado la mujer, ha tenido que alejarse de las cocinas del hogar por la necesidad de incorporarse al mundo laboral o simplemente por decisión propia de no querer estar inmersa en las actividades de la cocina.

La herencia culinaria familiar se ha transmitido durante siglos de manera directa con las nuevas generaciones compartiendo de manera oral y en forma de narración un conjunto de conocimientos que más adelante serán la herramienta para poder seguir conservándolos cuando se mantenga la práctica de la elaboración de los mismos y que se siga llevando a cabo el acercamiento para el aprendizaje de los mismos, logrando de esta manera el mantener activo la transmisión de saberes y logrando a pesar del paso de los años, el tener siempre vigente una herencia culinaria familiar.

## **4.2. Desarrollo de la cocina del día a día**

La cocina ha sido uno de los aspectos más importantes dentro de la evolución del hombre donde a través de una necesidad fisiológica se fueron presentando descubrimientos que construyeron la historia de la humanidad hasta la actualidad. Desde los primeros homínidos que descubrieron el fuego y lo implementaron a la transformación de sus alimentos logrando cambios fisiológicos en ello gracias a los aportes nutrimentales que los alimentos cocinados aportaban. Es importante resaltar que no se cuenta con ninguna receta de la prehistoria, sin embargo, quedó evidenciado como en la prehistoria se transformaban los alimentos reflejados a través de pruebas arqueológicas.

La agricultura y la domesticación de animales llevaron al hombre a tener a su disposición alimentos, reduciendo la necesidad de que su tiempo de vida fuera sólo destinado a la obtención de alimentos a través de la caza y la recolección de alimentos, gracias a la Revolución agrícola se logró que las prácticas alimentarias no sólo se enfocarán en saciar una necesidad de nutrición ya que hubo un beneficio sobre el valor del sabor de los alimentos hoy el hombre tenía la oportunidad de cocinar los alimentos para descubrir nuevos sabores y nuevas experiencias. Fue anterior se llevó a cabo el desarrollo hoy de las civilizaciones mismas que dieron origen a una organización social donde hoy se podía identificar los diferentes alimentos que se consumían a través de cada nicho.

La aristocracia reflejó un desarrollo sobre los procesos para la transformación de alimentos ya que contaban con personas especializadas en la elaboración de estos, logrando técnicas destacadas a la vez que un constante aprendizaje para la obtención de nuevos productos para la mejora continua de los alimentos que se presentaban a las personas que representaban a la clase social dentro de las monarquías más importantes hora del mundo.

La alimentación de las familias que no formaban parte de la aristocracia siguió el mismo proceso de adaptación en la medida de sus posibilidades y con las carencias que su estatus le presentaba. Sin embargo, lo anterior no limitó a que también se reflejara también una constante evolución misma que le permitía adaptarse a los recursos que su entorno les ofertaba.

La alimentación de la aristocracia siempre fungió como un referente dentro de los procesos evolutivos de la cocina, misma que fue transmitida a los cambios y adaptaciones dentro de la alimentación del día a día en los grupos familiares no pertenecientes a la clase de la nobleza. A diferencia de la clase alta, donde la figura del hombre se identificaba dentro de las cocinas, en las familias de cada sociedad la figura de la mujer ha representado a lo largo de la historia casi en su totalidad los procesos de transformación de alimentos reflejando aquí el ingenio, la creatividad y la adaptabilidad a los recursos que su entorno les brindaba para poder ofrecer a su familia la alimentación óptima determinando como su primer objetivo necesidad fisiológica

y poco a poco descubriendo técnicas que favorecieran aspectos nutrimentales, sensoriales e incluso emocionales (Myhrvold Nathan, 2021)

### **4.3. La perspectiva de los gastrónomos en formación**

La profesionalización de la disciplina gastronómica ha seguido aumentando simbólicamente, la capacitación de las distintas ramas enfocadas a la alimentación se ha enriquecido debido a los cambios sociales y las nuevas tendencias que ha exigido el ser humano como consumidor logrando un mayor interés por las nuevas generaciones llevar a cabo estudios especializados relacionados a la industria restaurantera y en general a cualquier oferta gastronómica.

Muchas de personas que han decidido formarse en los aspectos culinarios cuentan con experiencia culinarias que favorecen su capacitación en el aspecto profesional, y gran parte de estos conocimientos fueron adquiridos en su ámbito familiar, en algunos casos de manera consciente, pero muchos de ellos pudieron adquirirse de manera inconsciente esto sería un aprendizaje previo a su formación profesional, posiblemente gran parte de este aprendizaje pudo haber comenzado desde su infancia donde se conoce que el ser humano se encuentra en la etapa con mayor curiosidad por el aprendizaje.

Sin embargo, este proceso de aprendizaje requiere de la repetición constante para fortalecer la memoria de lo aprendido ya que si no la actividad no es repetitiva a través de una práctica constante puede correr el riesgo a que esa información quede en el olvido. Algunos de los profesionistas gastronómicos no cuentan con una etapa de reflexión sobre el valor que existe dentro de su propia herencia culinaria y quedan deslumbrados al nuevo aprendizaje de otras culturas y nuevas tendencias presentes en la gastronomía las cuales van cambiando constantemente, aunque se reconoce que es esencial todo este conocimiento se debe presentar de la misma formación una etapa de valorización hacia su propia identidad culinaria en las formas y características que cada una de ellas presente desde su propia autenticidad.

En cada familia de los profesionistas gastronómicos se cuenta con una riqueza de saberes culinarios que incluso estando inmersos en el ámbito gastronómico pueden llegar a ser

conocimientos que se encuentre en un gran riesgo de perderse si no se les da la continuidad del rescate y salvaguarda correspondiente, quedando en el olvido con el pasar de los años aún y cuando haya un profesionalista gastronómico en la familia.

A través de esta actividad los alumnos compartieron sus memorias culinarias dejando a ver que es muy poca o nula la práctica de la documentación de recetas familiares dentro de sus hogares y reflexionando a través de la actividad lo fácil que se puede llegar a perder toda su herencia culinaria si no se documenta esta información.

El primer cuestionamiento que se realizó a los integrantes del grupo focal fue si en su familia había personas que cocinaban la comida del día a día o si alguien realizaba preparaciones relacionadas con alguna celebración, y dentro de las participaciones de alguno de los integrantes muchos dejaron ver que esta actividad la habían experimentado mayormente a través de sus abuelas o en casos muy particulares de sus abuelos, también reflejaron como a través de sus padres se ha identificado una disminución de este aprendizaje de saberes culinarios y de la práctica de los mismos, debido a los cambios sociales en los que nos encontramos.

**Figura 25 Personas relacionadas con la cocina del día a día**



**Fuente:** Elaboración propia a partir de la realización del grupo focal, 2023

Al revisar las respuestas de los participantes el grupo focal, pudimos elaborar una nube de palabras que nos permite observar los términos que utilizaron para hablar de su experiencia familiar con la cocina del día a día (figura. 25)

Como se menciona anteriormente la cocina de los hogares de los participantes está representada en su gran mayoría por la figura femenina la abuelita es la persona que más identifican como la autora de la cocina tradicional de su hogar, además comparten como la cocina es un espacio de encuentro y convivencia que fortalece los lazos familiares como la identidad de la familia suele encontrarse muy arraigada gracias a los conocimientos y saberes gastronómicos que han sido forjados por sus ascendientes, y como se menciona anteriormente, el cómo estos conocimientos pueden llegar a perderse debido a que la práctica de los mismos ya no se lleva a cabo tan frecuentemente debido al poco tiempo para el proceso de aprendizaje y por consecuencia afectando la herramienta principal para conservarlos, como lo es la memoria.

## Conclusiones

El proyecto de investigación fue realizado con la finalidad de conocer cuáles son los mecanismos para la preservación de la herencia culinaria de la cocina popular michoacana siendo esta la fuente de inspiración que ha fortalecido la cocina tradicional mexicana hoy reconocida a nivel internacional como Patrimonio Intangible de la humanidad. Es por ello que a través de diferentes instrumentos de investigación se logró identificar aspectos relevantes que alertan una posible pérdida resguardo del conocimiento culinario que conforma la identidad gastronómica de los hogares michoacanos.

Las entrevistas fueron realizadas a cocineras y cocineros que han tenido un acercamiento a los saberes culinarios de su hogar, desde una edad muy temprana, incluso, siendo algunos de ellos reconocidos en su comunidad como cocineros tradicionales. Los cocineros nos compartieron su experiencia dentro de su aprendizaje en la cocina heredada por sus ascendientes, donde resaltan como herramienta principal para la transmisión de saberes culinarios a la oralidad, y la práctica de elaboración de recetas directamente con las personas que los formaron, así como la ejecución constante de los platillos para fortalecer el conocimiento en su memoria.

De acuerdo con lo mencionado, esta actividad se llevó a cabo como una formación necesaria pero mayormente voluntaria, gracias a su gusto particular con los procesos de elaboración de alimentos, comenzando en la mayoría de los casos desde una temprana edad como se menciona anteriormente y donde comentan que sus primeras preparaciones fueron la elaboración de tortillas y platillos tradicionales en su comunidad como atole, tamales, buñuelos entre otros.

El cocinero nos menciona que su acercamiento a la cocina fue gracias a su padre, reconocido en su comunidad como cocinero tradicional de su comunidad ya que su familia era identificada por la elaboración de la birria de chivo, platillo tradicional que se elaboraba para las celebraciones más importantes de la comunidad.

Por otra parte, los cocineros también hacen énfasis sobre el poco interés de las nuevas generaciones sobre la elaboración de platillos tradicionales en su hogar e incluso su poco interés por tener un acercamiento en la formación gastronómica siendo un riesgo para mantener resguardado los saberes culinarios que son parte de la identidad de sus familias ya que tampoco se cuenta con un registro de procesos de elaboración de estos.

Los cocineros expresaron como puede quedar en el olvido la riqueza de saberes gastronómicos que le brindan una identidad culinaria a su familia ya que la práctica de aprendizaje con la cual ellos fueron formados ya no se lleva a cabo con sus descendientes debido a que en ellos ya hay otros intereses y nuevas actividades que se presentan dentro de los cambios sociales que se viven en la actualidad, aún y cuando existe un gran gusto por estas elaboraciones no hay una formación que pueda mantener el conocimiento necesario para lograr salvaguardar los saberes de la cocina tradicional de sus hogares.

Por otra parte dentro del desarrollo del grupo focal donde los alumnos, los cuales son estudiantes de la Escuela de Gastronomía comparten su experiencias de aprendizaje sobre la cocina tradicional de sus hogares y reconocen que aunque se encuentran involucrados en la culinaria por enfocarse en el aprendizaje de nuevas técnicas de la cocina de vanguardia o en aprender sobre la gastronomía de otros países no habían reflexionado sobre el conocimiento culinario propio de sus hogares un conocimiento que les brinda identidad y que de no ser registrado ya que el aprendizaje tradicional de la cocina ya no lo practican formalmente dicho conocimiento podría perderse por completo.

Es a través de la oralidad y la constante repetición de dichas prácticas han sido los mecanismos con los que cuenta en su gran mayoría la cocina tradicional mexicana para preservar sus saberes gastronómicos, donde la figura central del resguardo de estos conocimientos se encontraban en la mujer a través de la figura de la abuela, la madre o las hijas, habiendo algunos casos donde la figura del varón también se encuentra inmerso dentro del aprendizaje en algunas elaboraciones en particular caracterizadas por llevar un proceso más específico y estructurado con un mayor volumen de elaboración.

Otra de las cosas por identificar en el proceso de esta investigación es sobre cuáles eran los tipos de recetas que solían tener mayor presencia en el registro y documentación de los ingredientes y procedimientos de estas donde nos expresaron en su gran mayoría que realmente no cuentan con un registro en particular de recetas a excepción de algunos casos como recetas de platillos dulces que requieren mayor número de ingredientes o procedimientos más exactos.

Además considerando específicamente la experiencia de la cocinera de Cachan de Echeverría donde se logró el registro de recetas debido a un objetivo en particular el cual era la elaboración de una tesis para la titulación de su Licenciatura en Turismo de la misma cocinera identificando en su mismo proceso el poco registro que existe de la cocina popular en su comunidad, ya que todo el conocimiento se ha preservado a través de la memoria y como ya se mencionó el único medio con el cual se ha transmitido ha sido a través de la oralidad.

Otra de nuestras interrogantes de nuestra investigación era identificar el vínculo que hay entre la preservación de la herencia culinaria, y el registro de recetas populares, donde se logró distinguir que la cocina popular inmersa en la cocina de los hogares fue la base de la hoy reconocida cocina tradicional de cada región, lo que nos permite analizar que al no haber registro de estas fuentes de inspiración, y al ya no tener el mismo acercamiento y práctica de la cocina del hogar se puede comenzar a tener una pérdida de identidad culinaria en los hogares michoacanos. Por lo tanto, el registro de recetas populares en los hogares puede ser una herramienta que fortalezca la preservación de la herencia culinaria del estado de Michoacán.

Respecto a nuestro supuesto de investigación, este trabajo partió de que los recetarios familiares eran una herramienta que permite la preservación de los conocimientos culinarios y gastronómicos de la sociedad y su transmisión intergeneracional. Sin embargo, asumimos que esta práctica era una costumbre poco común en la gastronomía michoacana.

Sin buscar la representatividad y generalización a toda la cocina tradicional y popular de Michoacán, las entrevistas realizadas en esta investigación nos permitieron identificar que no se cuenta con la práctica del registro de recetas y que por lo tanto se presenta un riesgo latente

de que debido al poco interés de las nuevas generaciones sobre el aprendizaje de los conocimientos culinarios de la cocina del hogar y debido a la poca disponibilidad de tiempos para involucrarse en las prácticas culinarias familiares se puede llegar a perder mucha información de alto valor sobre la herencia gastronómica de los hogares michoacanos mismos conocimientos que serán en algunos casos la fuente del conocimiento de la cocina y regional del estado de Michoacán.

Esta práctica también nos vincula con otra de nuestras preguntas donde se expone, si durante un proceso de registro de recetas populares existe la innovación y adaptación de recetas originales, considerando que esto es una práctica común en los procesos evolutivos de la cocina sin embargo es fundamental llevar un registro de las bases para qué aunque se presente estas innovaciones se cuente con las fuentes originales de inspiración logrando crear una cronología sobre los procesos evolutivos de la cocina tradicional desde la cocina popular hasta la cocina de vanguardia otorgando el mismo valor a los diferentes tipos de cocina siendo todas necesarias para seguir construyendo y salvaguardando la herencia culinaria del estado de Michoacán.

Además, al perder mucho de este conocimiento, también se perderán las prácticas del uso de ciertos ingredientes endémicos que, en algunos casos, solo los hogares siguen utilizando ya que no siempre la industria alimentaria hace uso de todos los productos y por lo tanto, se pierde el conocimiento de muchos ingredientes lo cual puede llevar a que estos ingredientes estén en riesgo de desaparecer debido a que se perderá el conocimiento de ellos y por lo tanto el cuidado y cultivo de los mismos.

A través del grupo focal de estudiantes de gastronomía los participantes expresaron su poco acercamiento al aprendizaje de los conocimientos culinarios en su hogar, los alumnos reconocen la importancia de llevar a cabo el registro de recetas tradicionales dentro de sus hogares y que hasta el momento no han llevado a cabo esta práctica aún y cuando ellos se encuentran en la formación profesional gastronómica.

Para concluir, tenemos claro que Actualmente se cuenta con muchos registros y adaptaciones de recetas tradicionales de la cocina mexicana, registros de profesionales gastronómicos, antropólogos, sociólogos entre otros, que en su tarea de salvaguardar la cocina tradicional mexicana a través de la documentación de las recetas y las prácticas tradicionales en torno a ellas han logrado no solo presentar un registro de saberes ancestrales sino que además a través del reconocimiento obtenido en el año 2010 por la UNESCO donde se identifica a la cocina tradicional mexicana como Patrimonio Intangible de la Humanidad alcanzando una notable popularidad a nivel global, misma que ha favorecido para generar conciencia como mexicanos valorizando la riqueza cultural que brinda la gastronomía mexicana.

Se logró identificar que se requiere crear consciencia del valor de la identidad culinaria que se encuentra presente en cada uno de los hogares michoacanos, con prácticas y saberes propios de cada familia, con el mismo valor con el que surgieron las recetas que hoy llamamos cocina regional o tradicional e incluso han tenido tanta riqueza que lograron cruzar fronteras.

A través de diferentes herramientas aplicadas en este estudio logramos identificar, que la cocina popular de los hogares se encuentra en un posible riesgo de desaparecer ya que a pesar de que nos encontramos en un proceso de revalorización cultural de tradiciones alimentarias, aún existen muchos saberes que pueden quedar en el olvido, debido a los cambios sociales que se han presentado en los últimos años donde las nuevas generaciones ya no llevan a cabo el aprendizaje de saberes culinarios de la forma en que se había venido manteniendo a través de la oralidad, la observación y la práctica directa con las personas que mantienen aún sus conocimientos en su memoria.

Algo que se identificó en este trabajo y sobre lo que se busca ser enfático es en la necesidad de llevar a cabo un registro documental de saberes culinarios en los hogares donde no solo se expresen recetas con ingredientes y procedimientos de elaboración si no también expresiones culturales relacionadas a la elaboración de las recetas mismas que favorecerán en mantener una identidad culinaria propias de cada familia quedando no solo en la memoria de los que lo experimentaron si no como una herramienta que pueda mantener presente toda la información

que corre el riesgo de quedar olvidada al enfrentarse a alguna generación que no refleje algún interés relacionado a los saberes culinarios.

## Bibliografía

- Adrià, F. (2011). *Somos lo que comemos*. Madrid: El País Selección.
- Aguirre, P. (2022). *Devorando el Planeta: Cambiar la alimentación para cambiar el mundo*. Buenos Aires: Capital Intelectual.
- Arenós, P. (2019). *La cocina de los valientes*. Barcelona: Ediciones B.
- Bak-Geller Corona, S. (2013). Los primeros recetarios mexicanos y los recorridos de la sazón nacional. *Desacatos*, 9-12.
- Barros, C. (2004). Justificación técnica. En D. y. CONACULTA: Coordinación de Patrimonio Cultural, *Pueblo de maíz. La cocina ancestral de México* (págs. 30-122). Ciudad de México: CONACULTA.
- Beltran Vilá, M. (2016). Globalización y vida cotidiana. *Artes de México*, 62-64.
- Caldo, P. (2019). Revistas, consumos, alimentación y saberes femeninos. La propuesta de Damas y Damitas, Argentina, 1939-1944. *Secuencia*, 210-239.
- Cámara, G. (2020). *Teaches Mexican Cooking*. Obtenido de Master Class: <https://www.masterclass.com/classes/gabriela-camara-teaches-mexican-cooking>
- Casanova, A. (13 de febrero de 2022). *Las 12 recetas de la abuela más tradicionales que deberías recuperar para que nunca se pierdan*. Obtenido de La Vanguardia: <https://www.lavanguardia.com/comer/recetas/20220213/8048915/12-recetas-abuelas-tradicionales-recuperar-no-dejar-pierdan.html>
- CCGM. (2023). *La cocina mexicana, nuestro legado al mundo*. Obtenido de Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana: <https://www.ccgmx.mx/ccgm/es/home/>
- CMV. (2023). *Consejo Mexicano Vitivinícola*. Obtenido de <https://uvayvino.org.mx/>
- CONABIO. (28 de agosto de 2009). *Mezcales y Diversidad*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=EJ974UYjxoo>
- Contreras Morales, M. E. (19 de diciembre de 2022). Cocinera tradicional de Caurio de Guadalupe. (I. M. Hernández Adame, Entrevistador)
- CRT. (2019). *Consejo Regulador del Tequila*. Obtenido de <https://www.crt.org.mx/index.php/es/>
- De Orellana, M. (2013). *Elogio de la cocina mexicana: Patrimonio cultural de la humanidad*. Ciudad de México: Artes de México y del mundo S.A. de C.V.

- Epicurious. (2023). *Our Best Mexican Recipes*. Obtenido de Epicurious: <https://www.epicurious.com/archive/cuisines/cuisineguides/mexican-food>
- Franco Martínez, C. J. (2021). Preservación de la memoria oral gastronómica en la vereda El Brasil en el corregimiento Alto de Sabanas y vereda Manzanares Abajo, del municipio de Sonsón, Antioquia. *Tesis de licenciatura*. Sonsón, Antioquia, Colombia: Universidad de Antioquia.
- Franco-Gaona, A., Ramírez-Valverde, B., Cruz-León, A., Sangerman-Jarquín, D. M., Juárez-Sánchez, J. P., & Ramírez-Valverde, G. (2016). El ekuaro: un sistema agroforestal tradicional michoacano. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 3357-3370.
- García, B. G., & Martínez, I. J. (2020). Una revisión a la construcción de la cocina mexicana y la emergencia de las cocinas indígenas: El caso de la cocina tradicional de Michoacán. *Sosquua*, 39-58.
- González Alamillo, L. G. (14 de junio de 2016). *Productos mexicanos: Regalos de México para el mundo*. Obtenido de UAEM: [http://web.uaemex.mx/Culinaria/segundo\\_numero/articulo01.htm](http://web.uaemex.mx/Culinaria/segundo_numero/articulo01.htm)
- González Turmo, I. (1998). La dimensión social de la cocina desde la Antropología de la Alimentación. En C. G.-H. Rosales, & M. A. Herradón-Figueroa, *¡A Comer! Alimentación y cultura* (págs. 21-34). Madrid: Ministerio de Cultura-Museo Nacional de Antropología.
- Goula. (13 de mayo de 2022). *Mexicano promedio consume 214 kilos de alimentos ultraprocesados al año*. Obtenido de Goula: especialistas en industria alimenticia: <https://goula.lat/enterate/mexicano-promedio-consume-214-kilos-de-alimentos-ultraprocesados-al-ano/#:~:text=De%20acuerdo%20con%20la%20Organizaci%C3%B3n,promedio%20de%20toda%20Am%C3%A9rica%20Latina>.
- Guidonet, A. (2007). *La antropología de la alimentación*. Barcelona: UOC.
- Harris, M. (2011). *Bueno para comer*. CDMX: Alianza.
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: McGraw Hill.

- Hernández-Ramírez, J. (2018). Cuando la alimentación se convierte en gastronomía. Procesos de activación patrimonial de tradiciones alimentarias. *Cultura-hombre-sociedad*, 154-177.
- Hunt, T. (2021). *Alimentación sostenible: comprar, cocinar y comer para preservar el planeta*. Barcelona: Cinco Tintas.
- Instituto Nacional de la Economía Social. (23 de junio de 2018). *La cerveza mexicana de calidad mundial*. Obtenido de <https://www.gob.mx/inaes/es/articulos/la-cerveza-mexicana-de-calidad-mundial?idiom=es>
- Jeter, C. (Dirección). (2016). *Enrique Olvera* [Película].
- Klein, D., & Fine, M. (Dirección). (2014). *The Flower of Corn* [Película].
- Laudan, R. (2013). *Cuisine and Empire: Cooking in World History*. Berkeley: University of California Press.
- Lind, Marchal, & Wathen. (2015). *Estadística aplicada a los negocios y la economía*. CDMX: McGraw Hill.
- Malhotra, N. K. (2015). *Marketing Research an Applied Orientation*. Boston, Ma: Prentice Hall/Pearson.
- Meléndez Torres, J. M., & Cañez De la Fuente, G. M. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estudios sociales*, 182-204.
- Muguira, A. (27 de septiembre de 2020). *5 pasos para hacer un focus group*. Obtenido de QuestioPro: <https://www.questionpro.com/blog/es/pasos-para-hacer-un-focus-group/>
- Muguira, A. (20 de marzo de 2023). *Tipos de entrevistas y sus características*. Obtenido de QuestionPro: <https://www.questionpro.com/blog/es/tipos-de-entrevista/>
- Muñoz Zurita, R. (2014). *Larousse de la cocina mexicana*. CDMX: Larousse.
- Myhrvold Nathan, C. Y. (2021). *Modernist Cuisine at Home*. The Cooking Lab.
- New York Times. (2023). *Mexican Recipes*. Obtenido de NYT Cooking: <https://cooking.nytimes.com/tag/mexican>
- Oliver, M. (3 de abril de 2023). *Opciones culinarias para el hogar hoy en día: Tres recetas babilónicas de 1600 a.C.* Obtenido de Ancient Origins: <https://www.ancient-origins.es/artefactos-escritos-antiguos/recetas-babilonicas-006465>

- Parra, A. (12 de abril de 2021). *Grupos focales: tipos y guía para realizarlos*. Obtenido de QuestionPro: <https://www.questionpro.com/blog/es/que-son-los-grupos-focales/>
- Parra, A. (10 de junio de 2023). *Consejos para llevar a cabo un grupo de enfoque*. Obtenido de QuestionPro: <https://www.questionpro.com/blog/es/consejos-grupo-de-enfoque/>
- Perez Osorio, C. (Dirección). (2019). *Taco Chronicles* [Película].
- Pérez Sánchez, J. M. (2021). Cinco Sabores Tradicionales Mexiquenses. Cocina Mazahua, Otomí, Nahuatl, Matlatzinca y Tlahuica. Leonor Cano Garduño y David Gómez Sánchez. *Anales de antropología*, 133-134.
- Pollan, M. (2017). *Cocinar: una historia natural de la transformación*. CDMX: Debate.
- Pollan, M. (2021). *El dilema del omnívoro: En busca de la alimentación perfecta*. CDMX: Debate.
- Rojas Soriano, R. (2013). *Guía Para Realizar Investigaciones Sociales*. CDMX: Plaza y Valdés.
- Rojas Vázquez, E. (5 de septiembre de 2020). Manual de recuperación y documentación del patrimonio cultural inmaterial de la localidad de Santa María Atarasquillo, Lerma, Estado de México. *Tesis de licenciatura*. Toluca, Estado de México, México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Taste Atlas. (2023). *México*. Obtenido de Taste Atlas: <https://www.tasteatlas.com/mexico>
- Trejo, S. (17 de octubre de 2022). *¿Cuándo surgieron los recetarios en México y qué recetas contenían?* Obtenido de Gourmet de México: <https://gourmetdemexico.com.mx/gourmet/cultura/cuando-surgieron-recetarios-en-mexico-y-que-recetas-contenian/>
- UNESCO. (16 de noviembre de 2010). *La cocina tradicional mexicana: Una cultura comunitaria, ancestral y viva y el paradigma de Michoacán*. Obtenido de UNESCO: <https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-el-paradigmade-michoacan-00400>
- UNESCO. (2014). *El cocinero mexicano 1831*. Obtenido de Comité Mexicano de Memoria del Mundo: <http://www.memoriadelmundo.org.mx/documento/el-cocinero-mexicano-1831/>

- UNESCO. (19 de marzo de 2019). *Cultura y comida: estrategias innovadoras para el desarrollo sostenible*. Obtenido de UNESDOC Biblioteca Digital: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000367359\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000367359_spa)
- UNESCO. (2021). *Patrimonio Cultural Inmaterial*. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura: <https://es.unesco.org/themes/patrimonio-cultural-inmaterial>
- Vargas, Á., & Montaña, E. (17 de noviembre de 2010). *Comida mexicana, patrimonio inmaterial de la humanidad*. Obtenido de La Jornada: <https://www.jornada.com.mx/2010/11/17/index.php?section=politica&article=002n1po1>
- Vargas, L. A. (2014). Recursos para la alimentación aportados por México al mundo. *Arqueología Mexicana*, 36-45.
- Veloz, A. (1 de agosto de 2014). *6 reflexiones sobre la importancia cultural de los recetarios de cocina*. Obtenido de Esnobismo gourmet: <https://esnobgourmet.com/2014/08/01/6-reflexiones-sobre-la-importancia-cultural-de-los-recetarios-de-cocina/>
- Vernot, D. (2019). Los recetarios de cocina en América Latina: más allá de la escritura y reproducción de recetas que iniciaron con los estados-nación. *Boletín de Antropología*, 94-107.
- Whelan, E. (19 de noviembre de 2019). *Aliméntese Como un Mesopotámico: Los Expertos Reconstruyen Recetas de 4000 Años*. Obtenido de Ancient Origins: <https://www.ancient-origins.es/noticias-historia-arqueologia/antiguas-recetas-comida-mesopotamia-005694>
- Xiu, T. (30 de mayo de 2016). *Por qué el chile, el frijol y el maíz son la santísima trinidad de la alimentación mexicana*. Obtenido de Matador Network: <https://matadornetwork.com/es/por-que-el-chile-el-frijol-y-el-maiz-son-la-santisima-trinidad-de-la-alimentacion-mexicana/>
- Ziegler, J. (2005). *El hambre en el mundo explicada a mi hijo*. Buenos Aires: Muchnik.

## Índice de figuras

Figura 1 Tipos de muestreo .....	xii
Figura 2 Tipos de entrevistas que existen.....	xv
Figura 3 Pasos para realizar un grupo focal .....	xvii
Figura 4. Clasificación de la cocina mexicana a diferentes niveles de elaboración.....	7
Figura 5 Una cocina tradicional de Caurio de Guadalupe, Michoacán.....	8
Figura 6 Toqueras de Caurio de Guadalupe, Michoacán .....	9
Figura 7 Fiesta de San Juan Quemado en Uruapan.....	12
Figura 8 Aproximaciones a la cocina tradicional, del campo a la mesa.....	15
Figura 9 Colorido de la cocina mexicana, de los ingredientes al platillo.....	19
Figura 10 <i>Ecuaro</i> o <i>ekuario</i> significa patio, en purépecha. Milpa de traspatio en Michoacán ..	21
Figura 11 La santísima trinidad de la alimentación mexicana .....	23
Figura 12 Recetas babilónicas de cocina registradas en tablas de arcilla.....	42
Figura 13 Talla babilónica en relieve que muestra a dos personas alimentándose .....	43
Figura 14 <i>El cocinero mejicano</i> de 1831.....	45
Figura 15 Ejemplo de un recetario de principios del siglo XX.....	46
Figura 16. Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana.....	48
Figura 17 Portal de recetas de cocina mexicana de The New York Times.....	48
Figura 18 Página principal de Epicurious .....	49
Figura 19 Página de Taste Atlas “Most Popular: Mexican Foods & Beverages” .....	50
Figura 20 Canal de YouTube “De mi rancho a tu cocina”.....	51
Figura 21. Imagen de “Las crónicas del Taco” en Netflix .....	61
Figura 22 <i>Gronda</i> , app laboral para profesionales de gastronomía.....	62
Figura 23 Tipos de cocineros entrevistados y sus características.....	66
Figura 24 Aspectos identificados con el aprendizaje de la cocina .....	68
Figura 25 Personas relacionadas con la cocina del día a día .....	78
Figura 26 Ma. Elena Contreras Morales.....	b
Figura 27 Ma. Elena Hernández González.....	f
Figura 28 Ma. de los Ángeles Huerta.....	m
Figura 29. Participantes en el grupo focal .....	r

# Apéndices

## Guía de entrevista

- ¿Cuál es su lugar de nacimiento?
- ¿A qué edad comenzó a cocinar?
- ¿Quién le enseñó a cocinar?
- ¿Cuáles fueron los primeros platillos que realizó?
- ¿Cuáles fueras los medios para su aprendizaje sobre la cocina?
- ¿Contaba con alguna guía escrita(recetario) de elaboración d ellos platillos, para su aprendizaje?
- ¿A cuáles integrantes de su familia se le enseñó a cocinar?
- ¿Los platillos elaborados se realizaban con productos de la región?
- ¿Actualmente cuenta con algún registro de sus recetas?
- ¿Sus hijos cocinan?
- ¿Hay interés de sus hijos o hijas por aprender sobre la cocina que usted realiza?
- ¿Considera importante el registro de las recetas tradicionales de su casa?

## Entrevista 1

**Fecha:** 19/12/2022

**Entrevistado:** María Elena Contreras Morales/ Cocinera tradicional

**Lugar:** Caurio de Guadalupe del municipio de Jiménez, Michoacán de Ocampo

**Entrevistador:** Ilse Monserrat Hernández Adame

**Duración:** 13:15

**Figura 26 Ma. Elena Contreras Morales**



**Monserrat Hernández.** Buenas noches, el día de hoy nos encontramos con...

**María Elena Contreras Morales.** Elena Contreras Morales...

**MH.** ¿Cuánto tiempo has vivido en Caurio?

**MECM.** Toda mi vida

**MH.** ¿Cuántos años tienes?

**MECM.** 51 años

**MH.** ¿A qué edad comenzaste a cocinar?

**MECM.** A los 13, 14 años

**MH.** ¿Quién te enseñó a cocinar?

**MECM.** Mi mamá

**MH.** ¿Solo tu mamá te enseñó a cocinar?

**MECM.** Sí

**MH.** ¿Cuáles fueron las primeras preparaciones que tu mamá te enseñó a cocinar?

**MECM.** Tamales, atole. Era lo más básico que ella sabía, tamales, atole, pan.

**MH.** ¿Tenías alguna guía escrita o simplemente te lo comentaba de manera oral?

**MECM.** Nada más mirábamos como lo hacía sin recetas, nada más mirábamos como le echaba las cosas, como preparaba pues todo, pero no tenía ninguna medida de nada, nada más mirábamos y ya uno fue agarrando medidas, antes solo mirábamos que le echaba puños y puños.

**MH.** De las preparaciones que le enseñó su mamá ¿solo a usted le enseñó o hubo más personas de su familia?

**MECM.** Yo pienso que éramos todos, éramos hombres y mujeres. Y a todos nos gusta hacer lo mismo, nos gusta cocinar. Y yo pienso que todos agarramos algo, no todos agarramos lo mismo, pero nos fijamos en una cosa y otros en otra y así como que cada quien agarró lo que le gustaba. Si les gustaba el arroz, se fijaban como hacia el arroz, el arroz con leche o la jalea de tejocote. Cada quien agarró lo que le gustaba más. A mí me gustaba mucho los tamales y el atole. Cada quien nos enfocamos, y entonces nos gusta hacer de lo que ella hacía, pero yo creo que ahí fue donde nos nació hacer cosas, más bien mirando. Casi a todos nos gusta, somos taqueros, hacemos comidas para fiestas. De todo nos gusta hacer, pues somos de diferentes cosas.

**MH.** Menciona a sus hermanos y a sus hermanas ¿Cuántos hermanos y hermanas tiene?

**MECM.** Somos 7 hombres y 5 mujeres.

**MH.** Su mamá cocinaba y sus hermanos, hermanas y usted veían las elaboraciones. A la fecha, ¿Existe algún libro recetas de estas elaboraciones de su mamá?

**MECM.** No, No, ella solo lo tenía en su mente, nunca hubo un recetario. A como ella le enseñó su mamá, era como ella nos enseñaba a nosotros.

**MH.** ¿Usted ha utilizado sus conocimientos de cocina para poner algún negocio que la ayude a conseguir ingresos?

**MECM.** Sí

**MH.** ¿Cuántos años ha trabajado elaborando platillos como negocio?

**MECM.** Aproximadamente 20 años.

**MH.** ¿Usted tiene hijos?

**MECM.** Sí, tres hombres.

**MH.** ¿Cómo aprendió a cocinar su mamá?

**MECM.** Su mamá le enseñaba de la misma manera platicándole y ella observando. Eran pobres, pero nunca les faltaba el maíz, la leche, los frijoles, siempre tratando de que les rindiera todo porque eran una familia muy grande. Tenían que hacer rendir cositas, y de ahí se iban inventando nuevas preparaciones. De ahí nos viene en hacer preparaciones muy abundantes para que alcanzaran a comer todos.

**MH.** ¿Las preparaciones eran realizadas con productos que se cosechaban en la zona?

**MECM.** Sí, desde mi abuelita siempre tenían la leche, los frijoles, el maíz, de ahí sacaban todo de os mismo que sembraban preparaban los platillos. Tenían sus vacas y tenían su leche con la que hacían queso y requesón. Con el maíz hacían las tortillas, los tamales, las corundas. Cocinaban los frijoles y era la forma en que se alimentaban.

**MH.** ¿Existe algún interés por parte de sus hijos sobre el conocimiento de la elaboración de sus platillos o la cocina en general?

**MECM.** Solo de uno, a los demás no les llama la atención.

**MH.** ¿Usted comparte recetas con su hijo?

**MECM.** Las más básicas, porque a él le llama la atención otro tipo de preparaciones. A él le gusta hacer carnes asadas, mariscos, cosas diferentes a las que yo preparo, pero sí le gusta cocinar.

**MH.** ¿Considera que los conocimientos que les heredó su mamá a usted y a sus hermanos aún se sigan transmitiendo con las nuevas generaciones, existe algún interés de ellos por aprender?

**MECM.** Yo pienso que ya no es fácil que le den el seguimiento, porque son muy diferentes las tradiciones, la mayoría vive en Estados Unidos y no les llama la atención cocinar, solo comprar comida ya hecha. Las nuevas generaciones ya no están acostumbrados a las elaboraciones, sí les gusta comer, pero no les gusta entretenerse en cocinar ya que quieren todo rápido y fácil. Es muy difícil que tomen la misma tradición.

**MH.** ¿Considera importante o le gustaría que todo el conocimiento de cocina que aprendieron de su mamá quede registrado de manera escrita en formato de recetario?

**MECM.** Sí, si me gustaría porque son cosas que uno hace con gusto recordando como le gustaba a mi mamá hacerlas.

**MH.** Agradezco su apoyo el objetivo de la investigación es generar conciencia sobre la importancia de registro de recetas como herramienta de rescate de herencia culinaria y las tradiciones transmitidas en los hogares y de acuerdo a las experiencias de las nuevas generaciones donde ya no se cuenta con tanto acercamiento a las practicas culinarias en las cocinas de los hogares.

**MH.** ¿Qué piensa sobre llevar acabo un registro de las recetas las cuales aprendió de su mamá para que se mantenga un respaldo escrito de sus conocimientos de cocina?

**MECM.** Sí si me gustaría, porque son cosas que con gusto las hace uno ya que nos recuerdan a nuestros papás y así podrían seguir las tradiciones, aunque ya es muy difícil que puedan hacer las elaboraciones porque ya son otros tiempos donde quieren todo rápido.

## Entrevista 2

**Fecha:** 20/12/2022

**Entrevistado:** María Elena Hernández  
González / Cocinera de casa

**Lugar:** Caurio de Guadalupe del municipio  
de Jiménez, Michoacán de Ocampo

**Entrevistador:** Ilse Monserrat Hernández  
Adame

**Duración:** 10:20

**Figura 27 Ma. Elena Hernández González**



**Monserrat Hernández.** El día de hoy, 20 de diciembre nos encontramos con la señora María Elena... Me gustaría si nos pudiera apoyar con una entrevista, con base a una investigación que se está realizando sobre la herencia culinaria escrita... primero que nada me gustaría si nos pudiera compartir su nombre completo.

**María Elena Hernández González.** Sí mi nombre es María Elena Hernández González.

**MH.** ¿Qué edad tiene usted?

**MECM.** 66 años

**MH.** ¿Dónde nació?

**MECM.** En Caurio de Guadalupe Michoacán

**MH.** ¿Ha vivido toda su vida en este lugar?

**MECM.** Una parte pues sí, mayormente aquí, estuve en el extranjero un tiempo, pero corto.

**MH.** ¿Cuánto tiempo vivió en el extranjero y en qué parte vivió?

**MECM.** Viví en el extranjero aproximadamente 20 años y viví en Gardena California.

**MH.** ¿Usted cuenta con experiencia en la cocina?

**MECM.** Pues sí más o menos, porque desde niña he estado al frente de la cocina... y porque aquí no hay donde andar comprando casi comidas, tiene uno que hacerla y me encanta cocinar aparte.

**MH.** ¿De qué edad empezó usted a involucrarse en hacer preparaciones?

**MECM.** Pues aproximadamente unos... 14 años. Anteriormente ya hacía tortillas, ya hacía así lo más básico, pero luego ya empezamos a... pues, por cuestión de economía no hacía uno muchos experimentos, pero a medida que ya se pudo ya fue conociendo... fui conociendo un poquito más en lo que es la cocina.

**MH.** ¿Quién fue quien le compartió todas las recetas o toda la... la información relacionada a la cocina para que usted fuera adquiriendo esta experiencia?

**MECM.** Pues mi mamá, mi mamá me enseñó mucho y después... a veces este, te daban algunos cursos pequeños de cocina y me gustaba mucho este... participar namás que, como vuelvo a repetir desafortunadamente a veces no había económicamente hablando, no había los ingredientes para seguir experimentando, pues así, así ha pasado el tiempo.

**MH.** ¿Cuándo usted se va a Estados Unidos a vivir... se lleva elaboraciones que aprendió aquí en casa con su mamá... o cambia por completo su alimentación?

**MECM.** No, llevo lo que... lo que yo sé lo sigo poniendo en práctica allá, aunque todo vaya ya preparado y la facilidad de comprar, de todos modos, está uno acostumbrado a hacer sus comidas y prácticamente allá sigo con la rutina de cocinar, lo poco que sé y este... y veo que a mis nietos e hijas les gusta lo que yo preparo y pues yo me siento muy complacida de ver qué, pues que coman más o menos lo que uno sabe y se acostumbren pues...

**MH.** ¿Cuándo usted empezó a aprender a cocinar con su mamá, contaba usted con algún registro, algo escrito, algún recetario con esta información que su mamá le compartía o fue solamente transmisión oral?

**MECM.** Sí nada más transmisión oral porque pues no, en escrito no había nada de recetas de nada... aproximadamente cuando tenía como 20 años, como les comentaba agarré una un curso de una señora con experiencia que vino a compartir un curso y compré un libro y de ahí adquirí algunas recetas y ya por escrito pero... en realidad pocas recetas de ahí me llamaban la atención, de hecho todavía, por ahí practico una o dos recetas de este libro pero, yo sentía que lo que lo más básico aquí, que podía estar manejando en casa pues... yo lo tenía en la mente y no precisamente en el libro como les digo, o, a veces por falta de ingredientes que en el pueblo no podemos conseguir los ingredientes que... que a veces requieren las recetas, pero sí más que todo pues, lo poco que aprendí con mi mamá y pues hay... hay así estamos todavía con esa mentalidad.

**MH.** Y, ¿Usted cuenta con algún registro de sus propias recetas, algún registro escrito que usted pueda compartir o todo lo mantiene usted en su memoria?

**MECM.** No tengo un registro no, pero tengo una que otra receta escrita... lo cual pues a veces sí las uso, pero casi, lo más en mi memoria, de hecho, casi no les voy a hablar con medidas y temperaturas como ahora veo que lo hacen, todo bien bien medido, bien pesado y yo no, yo prácticamente hago las cosas como las aprendí así a tanteo pongo los ingredientes y pues normalmente que me sale más o menos como lo que yo espero.

**MH.** Nos comentaba que tiene hijas ¿cuántas hijas tiene?

**MECM.** Tengo dos hijas

**MH.** ¿De qué edad son sus hijas?

**MECM.** Mis hijas... tiene una 33 años y otra 42.

**MH.** ¿Sus hijas cocinan?

**MECM.** Sí, y son muy creativas, tienen muy buenas ideas, una ha trabajado en... este, en repostería, lo que son postres, pasteles, todo eso y pues tienen mucho ingenio para decorar y pues casi casi yo me atrevería a decir que la mayor... es más, ha trabajado en lugares como este, representante del chef y ha estado, tienen mucha experiencia, la otra mi hija agarró un curso donde también aprendió muchísimo, está encantada con todo lo que aprendió en cuanto a la repostería, en cuanto a bebidas, no recuerdo el nombre que ella da ese curso pero quedó muy satisfecha con lo que pudo adquirir en esos cursos.

**MH.** Y de la de todo lo que usted cocina, qué aprendió de su mamá ¿ellas también lo realizan?

**MECM.** Sí, sí los realizan, de hecho a mí me preguntan cómo hago tal o cual cosa, porque pues les gusta y quieren a lo mejor continuar con las raíces de la abuela y sí, disfrutan mucho lo poco que uno sabe ellas lo disfrutan, lo mismo mis nietos, les agrada la comida, porque a pesar que están en otro país y acostumbrados a... pues a veces por falta de tiempo, a adquirir pura comida rápida, aprecian lo que uno les ofrece, les gusta y sí, lo ponen en práctica también ellas, lo poco que uno sabe también lo han sabido aprovechar.

**MH.** ¿Cree usted que se le valoraría el realizar un registro de toda esta herencia de recetas, de cocina y toda esta información en relación a la elaboración de los platillos tradicionales que ustedes llevan a cabo en su familia, llevar un registro que sus descendientes puedan ver más allá, en el caso de que no tuvieran la fortuna de conocerlos a ustedes, considera que sería valioso algo representativo en físico?

**MECM.** Pues yo considero que sí, porque cuánta gente a veces por guardar el secreto porque no les estén... copiando lo que ellas saben, pues se van desafortunadamente, se van y se llevan todos sus secretos cuando a alguien más les pudieran servir y... sería hasta un orgullo para los... en un futuro decir mi abuela hacía esto, a mí me gustaba lo que hacía mi abuela y así, pero hay mucha gente que no lo ve de esa manera y... pero a mí sí me gustaría aunque no sería mucho lo que yo pudiera ofrecer, pero lo que conozco pues sí sería muy importante, muy bonito.

**MH.** Pues agradezco mucho su aportación, su información que me comparte, que nos comparte. Más que nada esto son unas entrevistas que estamos llevando a cabo con cocineras tradicionales, cocineras de casa para desarrollar esta importancia sobre el registro de recetas y que se siga conservando una herencia culinaria, una herencia de saberes de la cocina, para que se siga fomentando el consumo de alimentos tradicionales de Michoacán. Muchas gracias.

**MECM.** Gracias a usted.

### Entrevista 3

**Fecha:** 20/12/2022

**Entrevistado:** Javier Espinoza González/ Cocinero de birria

**Lugar:** Caurio de Guadalupe del municipio de Jiménez, Michoacán de Ocampo

**Entrevistador:** Ilse Monserrat Hernández Adame

**Duración:** 6:33

**Monserrat Hernández.** El día de hoy, 20 de diciembre nos encontramos con Javier para llevar a cabo la entrevista sobre la herencia culinaria en Michoacán. Buenas tardes, Javier, ¿me podrías ayudar compartiendo tu nombre completo?

**Javier Espinoza González.** Sí, nombre es Javier Espinosa González. Soy de Caurio de Guadalupe Michoacán.

**MH.** ¿Has vivido siempre en Caurio o has tenido otra residencia?

**JEG.** Ah pues aquí, nací en Caurio, pero a los 14 años me fui para Estados Unidos, en Estados Unidos ya tengo 32 años.

**MH.** De tu experiencia viviendo aquí en Caurio de Guadalupe, ¿Tienes familiares que se dedican a la cocina?

**JEG.** Pues sí, desde mi padre que hace mucho tiempo murió, él hacía comidas para las bodas, para las quinceañeras y la verdad sí lo preferían mucho por su receta de la birria.

**MH.** ¿Esta receta de la birra que nos comentas, lo compartió tu papá a ti, te lo compartió directamente?

**JEG.** No directamente porque pues lamentablemente él murió cuando yo era muy joven, pero la receta se la fueron pasando entre mis hermanos y mi mamá, entonces de ahí aprendí a hacer la birra.

**MH.** ¿Cuántos hermanos tiene?

**JEG.** Fuimos 21, pero ahorita estamos ya nada más 14.

**MH.** Esta receta que tenía tu papá, que sí son muy famosa aquí en el pueblo ya que se llevaba a cabo el consumo de ella en las festividades, ¿Esta receta él la creó o también fue transmitida por su papá o alguien más?

**JEG.** Pues me cuentan mis hermanas mayores y me contaba mi mamá que a todos ellos les encantaba la cocina. Entonces se ponían de acuerdo todos a cocinar un día y le daban un toque de lo que cada quien pensara, de hecho, me decía que si no les gustaba hasta se lo daban a los puercos, la tiraban; entonces al fin eran experimentos que ellos fueron creando para salir adelante.

**MH.** La receta que se llevó a cabo, la que ya quedó como finalizada en tu familia, ¿se tiene un registro escrito de esta receta o solamente se ha compartido de manera oral?

**JEG.** Pues nada más de manera oral porque pues sí, las cantidades siempre varían, por ejemplo, si te pidieran una birria para 20 personas, entonces no van a ser las mismas cantidades, pero, pues tú ya más o menos por la experiencia que tienes sabes las cantidades de los condimentos de la sal y todo eso.

**MH.** ¿Esta receta ha llegado más allá de aquí en la tradición en el pueblo? Me comentabas que vivías en Estados Unidos, ¿no sé si tus hermanos también vivan fuera de Caurio y si esta receta ha llegado más allá de este espacio de las tradiciones del pueblo?

**JEG.** Pues sí, como les comentaba somos una familia muy enorme, entonces aquí uno de mis hermanos, una de mis hermanas aquí en Caurio hace esa receta, hay unos de mis hermanos que viven en California, yo de hecho vivo en Las Vegas y pues cada quien nos llevamos nuestra receta y de hecho sí tenemos clientes que de repente nos mandan a hacer para festividades.

**MH.** ¿Tú tienes hijos, tienes descendencia?

**JEG.** Sí, tengo 2 hijos.

**MH.** ¿A ellos les gusta la cocina?

**JEG.** Al más chico le encanta la cocina, de hecho, tiene 16 años y está tomando una clase en la *high school*.

**MH.** ¿Le has compartido esta experiencia o tus hermanos le han compartido la experiencia de esta receta tan tradicional?

**JEG.** Sí de hecho cuando yo estoy haciendo birria, lo trato de entrar a la cocina para que él me ayude a este a ver y él me pregunta muchas preguntas que me gustan y haga eso.

**MH.** A la fecha ¿consideras que sea importante llevar a cabo un registro escrito que se pueda seguir transmitiendo esta tradición de tu familia con los descendientes de sus familias, de tus de tus hijos y de la gran familia que tienes?

**JEG.** Sí al pensarlo pues es muy buena idea para que también ellos vallan, este... pasando esa que se puede decir... herencia, porque pues la verdad la gente sí le gusta mucho nuestra receta. Entonces pues como digo, si trato de involucrarlos para que un día pues, puedan salir adelante, siquiera de cocineros o de lo que ellos quieran pero que ya tengan algo.

**MH.** ¿Crees que se pudiera perder esta herencia culinaria si no se no se registra, o sea si no hay algún registro, si es que sus descendientes no quisieran seguir trabajándolo como tal en la cocina, sin embargo, más allá de tus hijos, tal vez de tus nietos sí hay este interés pero que ya no se tenga directamente a esta información?

**JEG.** Ah pues sí sería muy buena idea empezar a registrar en cantidades como si fueran 15 kg a la cantidad de chiles de uno de otros, los condimentos, aunque pues, la última... ¿cómo se dice taste? ...prueba es el puño de sal o el de abajo que tú le echas, pero siempre hay que hacerlo con amor y pues pensándolo bien si hay que registrarlo.

**MH.** Te agradezco Javier por compartirnos esta experiencia y bueno más que nada queremos llevar a cabo es este valor de registrar recetas culinarias, esta experiencia culinaria, no solo por el producto sino por toda la transmisión de tradiciones que se llevan en las familias en los hogares, que comúnmente lo vemos como como algo cotidiano, como algo normal, como algo no tan relevante tal vez, pero resulta que es parte de nuestra historia, es lo que queremos llevar a cabo, muchas gracias.

**JEG.** De nada.

## Entrevista 4

**Fecha:** 12/02/2023

**Entrevistado:** María de los Ángeles Huerta Domínguez.

**Lugar:** Cachán de Echeverría, Michoacán de Ocampo

**Entrevistador:** Ilse Monserrat Hernández Adame

**Duración:** 25:46

**Figura 28** Ma. de los Ángeles Huerta



**Monserrat Hernández.** Hola qué tal, el día de hoy nos encontramos dando seguimiento a la metodología de la investigación para las recetas, para la tesis de registro de recetas, el día de hoy tenemos a una persona que llevó a cabo una tesis en la costa de Michoacán dónde recopiló diferentes recetas de comidas y queremos conocer su experiencia, sobre este proceso. Me gustaría si nos pudieras compartir tu nombre.

**María de los Ángeles Huerta Domínguez.** María de los Ángeles Huerta Domínguez.

**MH.** ¿Tú edad?

**MAHD.** 34 años.

**MH.** ¿Tu Lugar de nacimiento es el lugar donde siempre has vivido?

**MAHD.** Solamente en Cachán y ahorita pues aquí (Morelia).

**MH.** ¿Has tenido algún acercamiento a la cocina para la elaboración de platillos por parte de tu familia?

**MAHD.** Sí

**MH.** ¿Quiénes te compartieron dichos conocimientos?

**MAHD.** Mis abuelas, mi mamá.

**MH.** ¿Cómo te fueron transmitidos los conocimientos, técnicas y procedimientos para la elaboración de platillos? ¿De manera verbal o escrita?

**MAHD.** Verbal.

**MH.** Nunca hubo algún medio de registro creado para compartirte este conocimiento, hablo de un recetario.

**MAHD.** No, mi abuela sabía lo que sabía porque su bisabuela le enseñó, y así se ha venido de generación en generación.

**MH.** Entonces todo fue como lo comentabas, de manera oral y empírica.

**MAHD.** A la hora de preparar un platillo, observaba que era lo que le ponía, cuanta cantidad, y ahí es donde yo aprendía.

**MH.** A la fecha ¿existe algún documento donde se resguarde toda esa información, toda esa riqueza de conocimiento de la cocina de tu familia.

**MAHD.** A la fecha no, a excepción del que yo hice.

**MH.** ¿Tienes hermanos?

**MAHD.** Sí.

**MH.** ¿Y ellos también han tenido la oportunidad de aprender de la cocina como te compartieron a ti?

**MAHD.** Sí, de la misma manera

**MAHD.** De hecho y he tenido la oportunidad de participar en Morelia en Gastronomía, nada más que no estoy registrada aquí en Morelia como cocinera tradicional en Secretaria de Turismo, pues a ver si puedo acudir.

**MH:** Tus hermanas y hermanos que también tuvieron la oportunidad de adquirir estos conocimientos llevan a cabo la práctica de la cocina, así como tú lo haces.

**MAHD:** Sí, pues, de hecho, esto es de todos los días, hay que hacer diferentes platillos.

**MH:** ¿Tus hijos o los hijos de tus hermanos tienen ese mismo acercamiento que ustedes tuvieron con la cocina?

**MAHD:** Por parte de sus abuelas y sus madres sí lo están teniendo, para que aprendan a uno le hace falta sino sabes cocinar pues te vas a un lugar como por ejemplo Morelia que, si vas a estar, aún vas a rentar una casita tienes que estar estudiando , pues tienes que saber cocinar y para cocinarte tienes que aprender.

**MH:** Pasando un poco a tu experiencia con la tesis que llevaste acabo, recopilando recetas tradicionales de tu comunidad cuando realizaste entrevistas, ¿qué resultados tenías? ¿Había personas que contaban con registro de recetas o todo era igual?

**MAHD:** Cuanta cantidad le ponen a un platillo, este como, para decir la carne ósea todo tiene un proceso y ellos todo lo comparten. Cuando iba a cocinar un caldo de pollo, no pues este por la hierba se acuerdan cuanto es, hoy le vamos a poner dos y medio para que no salga muy condimentado. Todo lo que conocí de ellos, todo está en la mente y lo vuelven a compartir de la misma manera, desde mi bisabuela, mi abuela mi mamá.

**MH:** Me comentaste que las personas que entrevistaste ya eran personas adultas que son conocidas en tu comunidad, como cocineros que han transmitido esa información. ¿ Ellos cuentan con descendientes que también tengan el mismo interés, así como tú con la cocina donde se pueda seguir conservando todo ese conocimiento? o a tu parecer ¿Cómo lo viste tú? ¿Crees que se pueda ir perdiendo todo ese conocimiento?

**MAHD:** Pues yo creo que sí porque y ahorita en la actualidad ya los chamacos no les interesa las tradiciones más que nada la gastronomía la comida tradicional hoy ya no escuchaba quieren, sobre todo la lengua que está perdiendo la lengua el náhuatl, yo mi trabajo que hice es este para rescatarlo comida tradicional y sobre todo más la lengua una lengua no de hecho la universidad donde yo iba a la escuela nada más mi hermana y yo sabíamos náhuatl y era una escuela este indígena bilingüe mi hermana y yo sabíamos pues hablar de allí fuera y ahorita las escuelas le están impartiendo una materia de nada a los niños pero ya no los niños ya no y nosotros pues yo desde chica frente y por mis papás me hablaba puro náhuatl este pues ahora sí en la escuela de hostelería del español pero lo que es bueno.

**MH:** ¿Crees tú que si se lleva a cabo pues un registro o se concientiza a las nuevas generaciones aquí es importante llevar a cabo un resguardo a través de la documentación sobre todo el conocimiento que tienen de sus abuelos sus abuelas en general a sus ascendientes este se pudiera conservar un poco más sobre esta cultura, sobre la las tradiciones incluso dependiendo de cómo se lleva a cabo el registro hasta la lengua que tú nos menciona partiendo de la gastronomía o eventos darles a conocer jóvenes?

**MAHD:** Cuando me acerco de investigación yo encontré un libro aquí en Morelia la biblioteca de un lado los dulces. Un libro de mi padre y de mi abuelo y mis parientes, yo de ahí saqué parte de la información de gastronomía, danza todo lo que es la cultura y hay quienes ya tienen más de 30 años que falleció, ya estaba hasta rasgado, porque ya estaba muy deteriorado.

**MH:** ¿Qué nombre tiene ese libro?

**MAHD:** Se llama caminos de la costa

**MH:** Y entonces tu abuelo participó.

**MAHD:** Mi abuelo participó, de hecho, estaba hecho a máquina, yo ahí encontré un poco de información.

**MAHD:** Sí es una buena herramienta, pues dejar esto con las próximas generaciones que vendrán, e aportar información saber un poco más, porque ya ahorita las personas más grandes que tienen el conocimiento nos están dejando. Mi abuelo tiene 30 años que falleció y ese libro ya tenía años que lo habían hecho.

**MH:** ¿Y tú sabías de la existencia de ese libro?

**MAHD:** No, un día que había pasado buscando información lo encontré y es un libro que tenía muchísima información, tiene.

**MH:** Pues la verdad que sorpresa y que bonito que hayas tenido esa experiencia porque a pesar de que ni siquiera estabas enterada de la existencia de ese libro y encontrarlo en la capital y con toda esa información y con toda esa riqueza, la verdad felicidades por todo lo que llevas acabo con tu tesis.

**MH:** Bueno, ya nada más para concluir. A las personas q las que tú entrevista que te compartieron esta información ¿Les parece bien el que hayas sacado un registro, aunque se haya compartid a otras personas?

**MAHD:** Me platicó un amigo, pues que, si es importante que quede, que haya libros que tengan toda esta información.

**MH:** Consideras tú que el que seas parte de la misma comunidad no te haya generado problema para que te compartieran las recetas

**MAHD:** Yo creo que n generó problema por el que me conocieran, han ido muchos egresados de la Michoacana, y es difícil que te compartan información, porque antes compartían mucha información, pero se las roban, pero porque no han hecho nada bueno. Por eso siento que es más complicado que te lo compartan. Es lo que me han dicho muchas cocineras. Ya que no mencionan a los que les comparten sus recetas y se las apropian, se apropian de sus conocimientos como si fueran propios. Cuando vas a buscar ese tipo de información, tienes que ver primero con el comisariado.

## Guía de preguntas para el grupo focal

- ¿En tu familia hay personas que cocinan la comida del día a día o que lo hagan en celebraciones?
- ¿Cuáles son los principales platillos que se elaboran en tu casa? ¿Cuáles son los ingredientes que utilizan para estas preparaciones?
- ¿Podrían mencionar 3 platillos que identifique como tradicionales en su casa?
- Menciona cual fue el método con el cual adquirieron el conocimiento para la elaboración de platillos
- ¿Algún familiar cuenta con un negocio de alimentos sobre la cocina tradicional?
- ¿Qué edad tenías cuando tuviste tu primer acercamiento con la elaboración de platillos?
- Describe tú primer acercamiento que tuviste sobre la elaboración de platillos.
- ¿Cuáles fueron las herramientas con las cuales te han compartido los conocimientos culinarios heredados en tu hogar?
- ¿En tu familia se acostumbra la práctica del registro de recetas?
- Hay algún registro de procesos de elaboración de los 3 platillos mencionados anteriormente
- ¿Tú personalmente como estudiante de gastronomía has documentado las recetas de cocina que te han compartido?
- ¿Consideras necesario el elaborar un recetario con tu herencia culinaria obteniendo un registro de identidad alimentaria de tú familia?

## Grupo Focal

<b>Fecha.</b>	Viernes 26/05/2023
<b>Lugar.</b>	Salón 1C de la escuela de gastronomía de la UVAQ
<b>Hora.</b>	9:00 a 10:30
<b>Duración.</b>	1:27:40
<b>Moderadores.</b>	Ilse Montserrat Hernández Adame (Moderadora 1) César Amando Chávez Mendoza (Moderador 2).-
<b>Participantes.</b>	Cristina (Pax1), Carolina (Pax2), Yahaira (Pax 3) Fernanda (Pax4), Owen(Pax5), Christian (Pax6), Emiliano (Pax7), Abraham(Pax8), Christa (Pax9).

**Figura 29. Participantes en el grupo focal**



**Fuente:** Trabajo de campo, 2023

### **Ilse Montserrat Hernández Adame (Moderadora 1).-**

Agradezco que me van a apoyar, esto enriquece bastante al producto en general, el hecho de que licenciatura y maestría coordinados lleven a cabo un trabajo así... El enfoque es la cocina popular, es la cocina que los motivó, la que generó esa espinita para estudiar gastronomía, esta cocina suele ser la primera que entra en nuestro panorama, cuando lo vives, y tienes el talento o sientes que lo puedes llevar a cabo, esta es finalmente nuestra base.

**César Amando Chávez Mendoza (Moderador 2).-**

Me presento, hola soy el doctor César Amando Chávez, soy el asesor de la chef Montse. Concretamente lo que estamos haciendo se conoce como grupo focal, seguramente ustedes ya lo vieron en clase... es una técnica de recolección de información que consiste en mantener una conversación semiestructurada con un grupo de participantes que tienen alguna característica en común, es decir son más o menos parecidos, en este caso son estudiantes, tienen un rango de edad similar, estudia en gastronomía, hay cierta homogeneidad en ustedes. Lo que queremos conocer son sus opiniones, sus impresiones, pero sobre todo lo que queremos es generar un diálogo entre ustedes y con ustedes, acerca de los temas que trae preparada la chef. No es una sesión de preguntas y respuestas, y no hay respuestas equivocadas. Lo que buscamos es que podamos platicar sobre nuestras experiencias, pueden ser nuestras propias recetas. Intención sobre todo es que ustedes participen y que se sientan cómodos al momento de participar. Vamos a tratar de no salirnos del tema, la charla tendrá una duración de unos 50 minutos y trajimos galletas y café (risas)...

**Moderadora 1.** Muchas gracias doctor, voy a comenzar mencionándoles el objetivo general de la investigación, como objetivo tenemos identificar los mecanismos de preservación de la herencia culinaria, todos tenemos una herencia culinaria, a través de la práctica de documentación de las recetas en los hogares michoacanos, como un elemento que sirva de respaldo de la presentación de la identidad cultural. Es decir, queremos que nos platicuen si en sus casas utilizan recetarios. Voy a comenzar con una pregunta para abrir la conversación y todos pueden participar conforme vayan recordando su experiencia en sus hogares. **¿En su casa hay integrantes que cocinen?** Como ustedes saben, en la actualidad hay muchos hogares en los que ya no cocinan. Tradicionalmente en la cocina estaba destinada a las mujeres, pero hoy día ya trabajamos, tenemos otras actividades y muchas veces ya no tenemos la oportunidad de cocinar como si se hacía con anterioridad.

**Pax1.** Hoy voy a empezar yo.

**Moderadora 1.** Sí adelante.

**Pax1.** Por mi parte, en mi familia la mayoría cocinamos, prácticamente la totalidad. Las mujeres en particular, las esposas cocinan en casa, no por imposición sino porque les gusta. De hecho, recuerdo que... cuando yo era más niño, yo vivía todavía con mi hermana mayor y ella decía que no le gustaba la cocina, hoy que cuando ella se casara no iba a cocinar... pero le

terminó encantando la cocina, y ella por su propia voluntad ha decidido quedarse en casa y mantiene esta práctica, es una costumbre en mi familia.

**Pax9.** En mi casa yo creo que la única que tal cual cocina es mi abuelita, porque siempre vivimos con ella, con mi mamá y toda la familia vivíamos juntos en una casa, ahí pasé la mayoría de mi infancia y mi mamá no cocinaba porque ella trabajaba. Ella casi nunca se acercó a las labores típicas de un ama de casa, y mi abuelita sí. Pero la que cocina por default es mi abuelita, pero como ya está grande, lo que se hace... bueno yo, es ayudarla a preparar la comida. Ella nos dirige en la cocina y nosotras hacemos lo que ya nos dice para ayudarla y que no se canse, pero siempre, así como en reuniones familiares o cumpleaños ella es la que prepara todo.

**Moderadora 1.** Eso también es importante, si hay alguien en su familia que... si hay alguien en específico que sea quien cocine o hay alguien que no cocine, por favor coméntenlo, no se vayan a quedar callados.

**Pax9.** Bueno también en mi familia... yo creo que todos cocinan, casi todos. Ahorita yo vivo con mi mamá y mi abuelita y una hermana, y el único que no cocina mi hermano. Por ejemplo, en la tarde y que llego yo cocino, cuando no estoy o llego tarde cocina mi abuelita, o si está cansada cocina mi mamá. Y bueno mis 3 tíos son chefs y trabajan en esto. Las que menos cocinan son mi hermana y una tía que no está en la casa, pero aparte de ella todos.

**(Moderador 2).**- Una duda sobre lo que mencionas ustedes hablaban del papel de las mujeres en la familia y decías acá todos, en el caso de los demás, además de este rol tradicional que suele asociarse a la mujer, de su familia ¿también los hombres cocinan?

**Participantes.** Todos responden que sí

**Pax1.** Hola bueno en mi familia, desde chiquita nos inculcaron mucho que todos tenemos que ayudar en la cocina, es una excusa para reunir a la familia... yo me acuerdo de que, todos literal ayudaban, o sea literal mi abuelita, o sea como que cada quien, tiene sus platillos. A mi abuelito siempre le encantaba hacer paellas, de que así gigantes, para invitar a sus hermanos, o a los hermanos de mi abuelita, a mi abuelita le encanta hacer postres, pues varias recetas como... ¿internacionales? Y mi tío también tiene un restaurante que ahorita pues, ahorita estoy en él, pero sí, o sea, desde pequeña vi literal a toda mi familia en la cocina, en mi casa, en mi familia más cercana quien cocina normalmente es mi mamá, pero no le gusta cocinar yo creo que de tanto ver a mis abuelos y así cocinar.

**Pax9.** En mi familia no hay muchos hombres, digamos que la única que cocina pues es mi hermana y mi mamá... y aunque no ayudan tanto a mi abuelita en la cocina se ayudan en la limpieza, entonces como que ellas son muy pulcras, en esa parte de la limpieza. Pero bueno como todas somos mujeres, todas cocinamos, pero las que cocinan, son mi abuelita y mi tía. A mi hermana y a mi mamá no les gusta y a mi mamá no es que no le guste, sí sabe, pero como ella siempre ha trabajado... no se metió a cocinar o elaborar... o hacer cosas de la casa. Hoy cuando estamos solas y nos cocina, pero no es algo que normalmente haga, entonces es como que cada quien cocina si quiere.

**(Moderador 2).** ¿Hay alguna especialidad, qué ustedes digan esta es la especialidad de la casa?

**Pax9.** En casa de mi abuela el pozole,

**(Moderador 2).** blanco o rojo?

**Pax9.** Rojo.

**(Moderador 2).** ¿De puerco verdad?

**Pax 9.** Sí de puerco, pero también de pollo. Lo que pasa es que no hay muchos en mi familia les gusta la carne de puerco, y por eso se hace de pollo también. Y los conejos con mole.

**(Moderador 2).** ¿De dónde es usted?

**Pax 9.** De Lázaro

**(Moderador 2).** Les digo siempre pregunten porque el pozole de Zacatecas es bien diferente.

**Pax 7.** Hoy en mi casa está como más variado cuando quieren algo como de mariscos buscan mucho a mi papá y cuando es algo más casero que quieren como que cocinen venado hoy van como con mi abuelita que es la que cocina más casero.

**(Moderador 2).** Oigan y por ejemplo el platillo más difícil y vilipendiado el arroz, es que es el platillo más vilipendiado cómo les va con el arroz.

**Pax 6.** Creo que el arroz es fundamental en mi familia se aprendió mucho desde el rancho desde el rancho el aprender a hacer el arroz es fundamental y algo principal para mi familia desde hace lo rojo desde hacerlo blanco desde agregarle cantidades no sé exactas porque loa a algunos no les gusta, desde el rancho creo que viene la receta de mi familia y es algo muy bonito.

**(Moderador 2)** ¿y cómo lo hacen principalmente blanco o rojo?

**Pax 6.** Blanco y rojo, los 2.

**Pax 9.** Pues en mi casa la única que sabe hacerlo bien es mi abuelita porque mi tía lo ha intentado hacer y no le queda o sea le queda o muy seco o muy o muy apelmazado hoy y por ejemplo yo lo he intentado hacer y nada más me salió una vez en la vida hoy y normalmente lo que hacemos es el arroz rojo, cuando hacemos mole, porque a mi abuelita le encanta mucho cocinar mole. Es lo que más hacemos aparte del pozole hoy como que hemos intentado hoy cuando vamos a otras casas es muy normal que le pongan otras cosas, papa zanahoria hoy nosotros no le ponemos nada de verduras no es muy nutritivo, pero es lo que hemos estado acostumbrados no le ponemos nada más nada más al arroz solo es el puro arroz rojo, pero sí a la única que le queda es a mi abuelita los demás no sé no sé ni siquiera cómo le hacen no sé si tienen como cantidades.

**(Moderador 2).** La gente más grande casi siempre es al tanteo. A ojo de buen cubero y a 40 años de experiencia cocinando. Les comento lo del arroz porque muy probablemente cada uno en su casa cada casa lo haga distinto muy probablemente de hecho con la chef platicábamos yo lo hago con Chile serrano y también con Chile poblano y es verde hoy y lo que le decía yo aquí no lo veo hoy no lo he visto tanto.

**(Moderador 1).** No el verde no es tan común aquí.

**(Moderador 2).** Por eso lo interesante del estudio, donde cada una de sus casas lo hace diferente por ejemplo algo tan sencillo como es el arroz, pero en cada casa es diferente. Una duda sobre eso, alguien tendrá registrado eso, tienen la costumbre de anotar recetas o como decíamos ahorita a “ojo de buen cubero”.

**Pax9.** No

**Pax 7.** No

**Pax 8.** No

**Pax 2.** No

**Pax 2.** Yo también sé, que con el arroz a mi mamá siempre le queda bien en mi casa, siempre le queda bien pero acá o cuando viaja o lo que sea, nunca le queda, nunca le queda, no sé si es por el arroz diferente no sé no me he fijado muy bien pero nunca le queda.

**Moderador 2.** No pues es que te cambia todo, el arroz agua, altura.

**Moderador 1.** El recipiente, la conducción del calor.

**Moderador 2.** La fuente de calor, ¿allá sí usan el propano, propano?

**Pax 2.** ¿Cómo?

**Moderador 2.** Gas propano.

**Pax 2.** Allá es una estufa de inducción

Moderador 1. Es más estable la temperatura

**Pax 2.** Pero también cuando lo hace tenemos una parrilla de gas que podemos mover y cuando lo hace ahí también le queda bien, nada más es cuando viaja, tengo familia en Tijuana, aquí y nunca le queda, de hecho, hoy hizo arroz y no le quedo es cuando ya no le queda, cuando venimos aquí de hecho hizo arroz ayer y no le quedó.

Moderador 1. Puede ser la parte de la comodidad y la seguridad que ella misma tiene cuando lo hace allá. Sabemos que la misma frustración que pudiéramos tener o cualquier detalle emocional que tengamos nos cambia por completo la elaboración de un platillo.

Moderador 2. Oigan y esto de guardar las recetas me decían que por lo general no se guardan.

**Pax 1.** Pues en mi casa mi abuelita le gusta estar viendo *el gourmet* canales así, entonces pues la verdad si tiene como un estante de puras recetas que aparte tiene recetas de muchas generaciones como de mi bisabuelita de mi tatarabuela, todavía tiene esas recetas.

**Moderador 1.** Registradas por todas ellas a su puño y letra.

**Pax1.** Ajá de que con su letra y todo. Algunas ya de que la libreta neta está rota y no se ve ya mejor las pasan a computadora ella sí tiene registrado todo. Mi mamá cuando se iba a casar le dijo hola, señora que nos ayuda a limpiar o sea ya es de la familia le dijo entonces mi mamá literal así tiene una libreta y pues con recetas básicas.

**Moderador 2.** Duda de esto de quienes se anotan, hoy cuando anotan una receta la nota completa o la anotan para ustedes la diferencia en este que yo tengo una tía que sus recetas son ilegibles no no por la letra pero cuando uno comienza a revisarlas hoy no hay manera de seguirlas y cuando le preguntas por qué quedó tan diferente te dice ay pues es que todo mundo sabe que lleva ajo, Ella no anota en la receta el ajo hola porque todo mundo sabe que lleva abajo y tú así de no si no está en la receta no sabemos o cosas por el estilo ¿Cuándo ustedes anotan la receta la nota para ustedes o la anotan más detallada? Ósea ¿Sí anotan recetas verdad?

**Pax98.** Pues normalmente dependiendo de la clase hola con la chef Montse nos daba la receta exacta y dependiendo de si no sale algo nada más le ponía no le pongas esto ponle esto, le pongo notitas a la receta. Y por ejemplo con el Chef Oliver que tenemos cocina Vegetariana el casi nunca anota cantidades ni nada para que nosotros lo vayamos poniendo es anoto los

ingredientes primero ya después el procedimiento y en mi casa sí me acuerdo este le anoto como cuánto le puse de cada cosa si me como por ejemplo si me sale diferente ya que el chef me dijo entonces ponle dos.

Moderador 1. Pero sí como para hacer como dice el doctor si tú compartes tu receta se le puede dar un seguimiento.

**Pax 9.** Sí

Moderador 1. ¿Aún sin tener el conocimiento gastronómico?

**Pax 9.** Ajá, sí porque de hecho hace poquito le compartí una receta a un este de las conchas por ejemplo hizo pan conchas le puse aquí qué es un prefermento le tienes que poner tal tal o tanto y por ejemplo hay como tecnicismos como por ejemplo amasara al 100%, amasar hasta que la masa esté de tal forma.

Moderador 1. Todavía eres más específica.

**Pax9.** Ajá porque normalmente me gusta compartir recetas, y por ejemplo qué tal que en un futuro se me olviden las cosas o los detalles, por eso prefiero anotarlos en o por ejemplo lo de las especias si le pongo por ejemplo el ajo sal porque normalmente es lo que más se me olvida.

**Moderador 1.** ¿Y así son la mayoría?

**Moderador 2.** Qué tan técnicos son anotando porque ahorita me quedé pensando nadie dice brunoise todo mundo dice cubitos, o sea, digo, pero ustedes deben de conocer la terminología técnica obviamente, pero qué tan técnicos son anotando las recetas.

**Pax 8.** Yo no tanto, la verdad. Hasta cierto punto yo lo haría no sé, al principio yo sé que en mi familia nadie lee recetas todo es conocimiento empírico, pero en el momento en que yo me he puesto si acaso a escribir una receta técnicamente yo lo voy a leer y me hago a la idea que quizás alguien en un futuro lo ocupe entonces si alguien en un futuro lo ocupa y suponiendo que no esté estudiando gastronomía en lugar de ponerle brunoise para hacerle más sencillas las cosas le pongo cubos pequeños.

**Pax 9.** Yo digo que a lo mejor como estamos estudiando gastronomía cuando son recetas de aquí ( universidad) intento utilizar tecnicismos para grabármelos para estudiar por así decirlo hola qué me dijeron por ejemplo tal corte y tengo que anotar el nombre técnico, pero si hago una receta yo por ejemplo en pandemia estuve haciendo recetas, mis creaciones, entonces sí las estuve anotando como Dios me dio a entender por qué no estaba estudiando gastronomía

entonces como que depende de la situación porque ahorita estoy estudiando gastronomía hago todo con tecnicismos.

Moderador 1. Y por ejemplo cuando ustedes registran sus recetas gran parte es de lo que ustedes han creado, ¿pero han tenido el acercamiento, así formal con las personas que cocinan en sus casas?

**Pax 5.** Sí por ejemplo yo tengo una receta qué hizo hace mucho, bueno la tenía mi abuelita desde hace mucho tiempo que es un mole para personas que no son de aquí de Morelia o incluso de México que les cae muy pesado el mole para que lo puedan disfrutar.

Moderador 1 ¿Para qué no den agruras? ¿Y ya te la compartió, y la tienes escrita?

**Pax 5.** Sí, sí.

**Moderador 2.** ¿Todos han hecho mole?

**Grupo:** No

**Pax 9.** Sí

**Pax 8.** Es que es bueno tenerlo registrado como dice Owen, porque por ejemplo en varias ocasiones mi abuelita paterna ella hacía un mole y carnitas pero nadie se iba a la cocina con ella, entonces lo que mi papá me decía es que extrañaba mucho el sabor pero que sin embargo por cuestiones de trabajo, él es el único que trabajo nunca lo anotó y ahorita ya no hay manera de conseguir la receta entonces sí es importante tener un registro por lo menos a mí me encantaría poderlo leer para por lo menos asemejarme a lo que hacía mi abuelita entonces me parece muy bien lo que hace Owen.

**Moderador 2.** Sí porque todo eso se va perdiendo, por ejemplo, les platico; mi abuela era analfabeta y murió hace muchos años, yo aprendí muchas cosas con ella porque me le pegaba y me gustaba la cocina pero en realidad no registraba absolutamente nada pues no sabía escribir y esto dio como resultado que todo lo que ella sabía digo yo anoté algunas cosas pero en general todo eso se perdió o sea algunas cosas se preservaron como hacer quesos o todo este tipo de cosas que sí sabemos en la casa, pero otras desaparecen. Y la verdad es que sí luego uno no tiene el cuidado de estar anotando, y les y les estaba preguntando lo del arroz porque luego a veces anotamos solo lo más significativo sobre todo postres que son muy delicados en términos de cantidad hoy o tiempo que sí tienes que ser muy específico porque luego hay comida como muy de diario que luego decimos ¿quién va a anotar un caldo de

pollo? Como ¿Para qué? Como los frijoles por ejemplo no sé si alguna vez han visto una receta para hacer frijoles.

**Pax 9.** Sí, por ejemplo, yo la primera vez que hice frijoles no estudiaba gastronomía y nada era pandemia y no veíamos a nuestra abuelita y mi mamá no sabía cocinar. Entonces busqué cómo hacer frijoles en la olla y luego cómo hacer frijoles guisados, y es que no me acuerdo bien de la receta, pero era de una página de una señora que subió cómo hacer frijoles. Entonces ya después busqué un tutorial en YouTube, hay una cocinera tradicional en YouTube que se vuelve muy famosa por subir tutoriales en realidad lo hace al tanteo, pero ya vi como cuánto le pone de cada cosa, y sí me quedaron no me quedaron, iguales que mi abuelita, pero si quedaron.

Moderador 2. ¿Les pones epazote?

**Pax 9.** No

**Moderador 2.** Es que eso habla de las regiones en donde estamos, miren salvo que seamos muy quisquillosos y que de hecho a veces sí lo somos y decimos no es que esto tiene que llevar todo esto si no cuenta, que digo siempre ha sido la discusión que tiene que llevar exactamente todos estos ingredientes o podemos jugar con ello que digo depende mucho de la región. La gente comemos lo que podemos comemos lo que hay.

**Moderador 1.** Les voy a poner un ejemplo, y bien sencillo, y a lo mejor podría pasar desapercibido por alguien más. Mi esposo es del oriente de Michoacán y yo soy de Uruapan, ahora que estuvimos con los chavos de sexto semestre con cocina michoacana hicimos diferentes tipos de enchiladas porque cambian dependiendo de la región cambia los ingredientes cambian las texturas y ahorita para cerrar el semestre hicieron enchiladas estilo Apatzingán y recibo los platos ya el montaje de los platos, y me entregan uno con el repollo cortado en julianas en tiritas abajo de las enchiladas y recibo otro con las enchiladas, el col, la cecina y las salsas que lleva pero me llamó la atención que abajo de uno de los platos y estaba el repollo, y conociendo yo los montajes o las enchiladas del oriente de Michoacán, por lo que he conocido desde que me casé, le dije a los chavos este platillo es de Diego pero yo no había visto que lo había traído y les dije este es de Diego este y este es de Sara o de Moni, Sara y Moni son chavas de Lázaro Cárdenas donde prácticamente Lázaro Cárdenas está muy familiarizado a la cocina de Tierra caliente, y el ver el col debajo de las enchiladas en uno de los platillos me reflejó que lo había elaborado Diego por qué Diego es del oriente de

Michoacán y en el oriente de Michoacán las enchiladas se sirven arriba de la lechuga. Fíjense como un detalle tan mínimo como un montaje puede dejar ver una región y una identidad culinaria. Un ejemplo como poner la col debajo de las enchiladas me hizo dejar ver quien había montado el platillo le dije a Diego ¿tú montaste este platillo verdad Diego? Y detalles que cuidaron mucho las otras chicas que Lázaro Cárdenas porque ya conocían la receta no los cuidaba Diego ya que las otras chicas cuidaban texturas como las de... las salsas, son dos salsas en tierra caliente y una de ellas es salsa roja como un caldillo que no pica, y una salsa verde picante más espesa. Y estas 2 niñas cuidaron esos aspectos y para Diego no fue importante eran como unas salsas más. Fíjense como la identidad está totalmente plasmada en un platillo, quería expresarles esto por lo que me mencionaban sobre; “busqué la receta de los frijoles en internet” y sí los encontró, porque ahorita con la tecnología podemos encontrar 1000 recetas, pero no sabían igual o los de su abuelita.

**Pax 9.** Es que por ejemplo mi abuelita ya me enseñó después a hacerlos, mi abuelita les echa casi nada, los cuece los frijoles en la olla porque los guarda después, normalmente si no los y ya es lo único con lo comemos esos frijoles. Y normalmente cuando comemos frijoles de la olla, ya después como lo guarda no les pone más condimentos a los frijoles porque a mi abuelita no le gusta la comida tan condimentada y nos acostumbró a eso yo ya después que fui descubriendo algunos condimentos yo se los fui agregando a mi comida. Pero como recetas que mi abuelita le enseña, como por ejemplo el mole hoy un platillo tradicional es mi familia porque lo hacemos para todo tipo de eventos cumpleaños, que ya saliste de la escuela, no sé, o cualquier cosa que tengamos que celebrar entonces el mole es algo muy común y mi abuelita lo hace de una manera muy particular que todavía no me enseña pero sí lo he visto y he visto cómo lo hace le pone por ejemplo una tortilla quemada lo quemada dorada le pone no sé cuántas cosas y a ella le gusta el mole picante porque en mi familia comen mucho picante entonces a ella sí lo hace picoso. Y hay ciertas cosas que por ejemplo vienen invitados de fuera como amigos o amigos de mi hermana y así, y tenemos platillos que prepara mi abuelita y qué dicen es que está muy bueno ¿Qué le pone? Y es que no le pone tantas especias ni nada siento que es más que nada la sazón de mi abuelita. Y es que por ejemplo el pozole también, como que las especias no es algo con lo que mi abuelita juegue mucho también como que para ciertas cosas es muy simple la preparación, pero queda muy como lo que les decía que al arroz no le pone tantas cosas, y es como muy simple pero tradicional, y nos gusta a todos.

**Pax 5.** Ahorita que estamos hablando de recetas propias de la familia yo me acuerdo mucho de una historia que contaba mi mamá mi abuelita primero básicamente mi abuela que ella cocinaba me pareció muy curioso una anécdota una anécdota que contaron, que por ejemplo cuando ellos hacían cosas en horno que eran piezas grandes carnes o así entonces ellos pensaban que así era como se hacía porque al así lo habían hecho siempre por sus situaciones pero pensaban que así siempre se hacía y se enteraron hasta hace como 2 meses que no se hace así que lo hacían por la situación en la que estaban por el equipo así como se hoy las diferentes formas de adaptarse a todas las situaciones y que al final sale algo delicioso algo muy rico.

**Pax 8.** A mí me parece muy rescatable, por ejemplo: todo lo que dijeron de la cocina también más allá de adaptarse a la región se adapta específicamente a las familias.

Entonces me gusta, porque si le preguntas a cada uno el cómo se preparan los frijoles va a haber por lo menos alguna variación, quizás sí haya coincidencias, pero estoy seguro de que en cada familia es diferente la forma de preparar las cosas. Eso significa que pues la cocina tiene una capacidad de adaptarse darse tal que pueda reducirse a un nicho tan pequeño de 4 o 5 personas. Entonces pues sí me parece muy padre muy interesante.

**Pax7.** Una vez yo con los frijoles por ejemplo en mi familia la verdad es que muchos cocinan muy rico. Pero lo que es el tema de frijoles siempre es como a la casa de mi abuelita, o sea siempre y yo me saco de onda porque es como ¿Qué es lo que lo hace tan especial? Porque yo lo he intentado hacer y no me queda igual que a ella. Ella lo que nos dice es que es la olla porque tiene la olla que hace frijoles y le dice a la señora que le ayuda no pues saca la olla de los frijoles, y siempre es la misma olla y yo le pregunto no pues qué le pone ¿qué le pone quedan tan rico abuela? Ella dice es que es la olla hijo y yo me quedo ¡como que la olla! Es una olla de barro tiene una olla para hervirlos y otra para guisarlos y le pone manteca de puerco para guisarlos y una vez los quise hacer, pero pues ni modo son muy diferentes a lo que ella hace.

**Pax 7.** Es que ella también tiene la sazón de muchos años.

**Pax 6.** Y es que lleva muchos años con esa olla o sea desde que yo me acuerdo tiene esa olla con frijoles o sea era hora de comer y dicen vayan por frijoles con tu abuela y ahí ves la fila de nietos a través de la olla de frijoles.

**Pax. 8.** siento que en cada familia tiene como las diferentes formas de hacer los frijoles por ejemplo en mi familia tenemos como unas 5 formas de hacer los frijoles los frijoles de la olla

están los refritos los guisados así normalitos con cebolla algunos le ponemos de que Chile de árbol por ejemplo para la morisqueta los ocupamos así que caldudos, y cuando hacemos así de que queremos comer nada más frijoles con tortillas doraditas. O sea, tenemos diferentes formas de hacer platillos de un solo ingrediente por ejemplo también. pues no venimos de una familia tan rica entonces casi siempre comíamos o frijoles o caldo de pollo entonces cómo que hicieron muchísimas formas de hacer frijoles y normalmente no es muy común comer frijoles con carne para nosotros porque antes para ellos era un lujo comer carne entonces sí como que últimamente sí comemos más frijoles con carne entonces lo que hacía mi abuelita antes era poner a secar su carne de que siempre veía el tendedero de la ropa hasta arriba de la azotea carne colgada seca, no es lo más higiénico pero pues estaba buena.

**Moderador 2.** Oigan por ejemplo y alguna tradición por temporada, por ejemplo, en mi casa cuando había temporada de hacer uchepos ya seamos cantidades industriales. Alguna actividad así que ustedes recuerden que decían esto es la comida de diciembre esta es la comida de Semana Santa o cosas por el estilo.

**Pax7.** Por ejemplo, sí en mi caso a principios de diciembre por lo regular se juntan mis tíos y hacen acá tamales, que son tamales oaxaqueños y hacen, así como 150 o 200 piezas para toda la familia somos demasiados simplemente de tíos o sea tengo 12 tíos.

**Pax 2.** También en parte con lo otro que estábamos hablando pero depende yo nací en carolina del norte yo vivía ahí toda mi vida ya después me vine para acá para estudiar la carrera mis papás son de aquí de Morelia pero, pero dependiendo y lo he notado estas 2 ultimas veces que mi familia ha venido para acá, que mi mamá ha venido para acá que he estado aquí con ella, bueno afecta qué cocina y que son los ingredientes que le pone no todos como los uchepos no se hacen allá, porque el elote no se encuentra no es lo mismo y las columnas casi no hace por qué porque no hay hoja de milpa entonces hay algunos platillos como en Navidad o Semana Santa o lo que sea que... que sí se hacen aquí o que también se agregan como al menú de los platillos de lo que se hace y allá se hacen cosas diferentes o se enfocan más en lo básico con lo que sí se puede hacer y con los ingredientes que sí se pueden encontrar.

**Pax8.** Yo tengo un ejemplo un poco exótico. Antes de mi familia, pues mi familia no es muy grande como les he estado diciendo este mi abuelita originalmente es de este no me acuerdo del lugar pero es como de parte de Tierra caliente entonces como que cada quien se separó por su lado estuvo muchos años yo creo que hasta que cumplí 5 años donde no tenemos más

familia y mi abuelita nada más tuvo 3 hijos bueno cuatro pero uno falleció y entonces de esos cuatro nada más mi mamá nos tuvo a nosotras entonces mi familia era muy chiquita y vivíamos todos en una misma casa. Lo que hacíamos en convivencia es como grandes este era relacionarnos como con más gente de la colonia porque mi abuelita es muy social en la colonia donde vivíamos antes mi abuelita conocía a todos literal a todos los de la colonia y todos la conocen a ella y nos conocían a nosotros también cuando estábamos chiquitas. Entonces cuando hacíamos como por ejemplo cuando era Navidad lo que siempre se hacía era comprar un puerco vivo se compraba desde un día anterior y lo teníamos vivo hasta Navidad o sea convivimos con el puerco todo el día y al día siguiente los hombres de la casa lo mataban y ahí en la casa y se hacían carnitas, pero era todo un ritual se mataba el puerco desde la mañana.

**Moderador 1.** ¿ tú abuelita hacia las carnitas?

**Pax 9.** Sí mi abuelita porque compraban el caso o lo conseguían con gente de la colonia porque antes teníamos un caso grande, un caso enorme, pero se deteriora con el paso del tiempo porque no era de cobre era un caso como de acero y ya que desde la mañana matan el puerco y después despellejarlo todo lo que conlleva no voy a meterme en detalles.

**Moderador 1.** Y también participaban las personas que invitaba a tu abuelita.

**Pax 9.** Bueno no todos, porque normalmente se reunían en nuestra casa y nuestra casa había como una bodeguita entonces cerrábamos esa calle y al final nos reuníamos todos a comer a las carnitas pero normalmente mi familia era la que hacía la comida pero sí venían como a ayudar como por ejemplo las comadres de mi abuelita y así, hoy pero era desde la mañana antes del de que estuvieran las carnitas era comerse como las coronitas el chicharrón y así todo lo que es él le ponía se comía y ya hasta el final bueno no no en la noche porque se preparan desde la mañana pero ya que estaban las carnitas nos reuníamos a comer pero pues obviamente sobraban muchísimas carnitas pero es que como Navidad es muy usual en fiesta excesos y alcohol o sea en mi familia no era muy común porque quedábamos como muy cansados de todo el día estar haciendo carnitas pero si había uno que otro que sobrevivía por ejemplo mi mamá que no cocina o mi tío que no ayudaba realmente en la cocina que no quedaban tan cansados o los jóvenes que se quedaban obviamente a hacer relajo porque mi familia es bien relajienta.

**Moderador 1.** Eso es bien importante, fíjense cómo con el ejemplo que comenta pasamos de la cocina de la abuela a la cocina popular a una cocina tradicional o comunitaria o sea ya no

sólo quedó en su nicho familiar sino al que ya ser conocido por las personas son su entorno ya cambia y de ahí es donde va quedando poco a poco como cocina tradicional, pero de ¿dónde inició? De la casa, de lo popular en un hogar. Que a veces consideramos como que ahí está siempre, sólo unos frijoles, pero ahí están siempre. Hoy, pero ¿por qué no lo registras? Son unos frijoles son de la olla.

**Moderador 2.** Duda antes de darle la palabra a usted ¿hacían su soricua?

**Pax 7.** Ayer en mi casa sí, pero a mí en lo personal no me gusta, es sangre.

**Pax9.** De puerco literal guisada es que a mi abuelita no le gusta ya casi nadie le gustaba pero mi abuelita nos contaba que a sus hermanas mis tías abuelas me encanta, pero no es como muy común en nuestra familia nada más cuando venía ella en Navidad o así hoy ya después cuando no la encontrábamos porque les decía que nos encontramos muchos años después fue algo muy raro porque ellos nos fueron a buscar porque ellos sabían que vivíamos en Lázaro sabía que vivíamos en una colonia tal pero no sabían dónde exactamente, entonces ellos fueron preguntando porque ellos venían desde Nayarit a buscarnos a nosotros anduvieron preguntando por toda la colonia y como toda la colonia conoce a mi abuelita, y pues a mi tía abuela sí le gustan la soricua, y a mi abuelita le da muchísimo asco yo no lo he probado la verdad así como para decir ay qué asco pero a ella sí le gusta por ejemplo hace poquito en esta Navidad pasada nos reunimos y pues sí hicimos carnitas ya no hacemos todo el ritual completo de comprar un cerdo vivo y después matarlo pero hoy ya llegó el momento donde ya éramos muy poquitos y así como que comprar un cerdo grande eran unas cantidades inmensas de carnitas.

**Pax 1.** Yo escuchando la historia de Caro y lo que comentó siendo ella y su familia inmigrante en esa ciudad pues no prueban así como que muchos platillos mexicanos este yo he escuchado como todas las historias de mis compañeros que tienen así como muy arraigada las tradiciones y la cocina mexicana este yo al ser mexicana pues de nacimiento y mi familia también este pues en mi familia o sea mi bisabuelita mi abuelita y los hermanos de mi abuelita estuvieron viviendo mucho tiempo en Estados Unidos en Nueva Orleans porque falleció mi bisabuelito y todo entonces creo que mi abuelita no sé si por nostalgia pues estuvo mucho tiempo allá y se le quedó como la tradición este pues a mí como desde pequeña como que comer comida mexicana no era así como que de todos los días comenta crista de que no el pozole que hacía su abuelita y así, o sea en mi familia era como más como pues como platillos de esa parte de

Luisiana como gambo Po'boy que son como mariscos cosas así también mi bisabuela tuvo como la fortuna de viajar bastante y fue como o sea estuvo como un tiempo en España entonces de ahí fue como que tuvo la oportunidad de sacar tantas recetas entonces las compartió con mi abuelita que ella es como la que más estaba pegada a mi bisabuela y la que más le gustaba cocinar entonces por ende pues por eso como la paella o sea yo sé que cocinamos paella creo que con usted chef o con el chef Oliver este no sé era como no sé así como esa parte no estoy como tan arraigada como mis compañeros con la comida mexicana y también eso del plan salvaguardia pues sí pues creo que me interesa mucho porque como no tengo ninguna receta mexicana más que Chile rellenos o esas cosas así pero jamás he hecho mole en mi vida ni sé cómo se hace ni pozole ni cosas así, entonces sí es como muy diferente la perspectiva que tienen ellos a la que tengo yo.

**Moderador 2.** Duda nada más han probado la cocina cajún la de Nueva Orleans es deliciosa no tienen ni idea si quieren comer cocodrilo, es que cualquiera que les digas Estados Unidos no tiene gastronomía no tiene ni idea porque sí tiene y está deliciosa, no tienen ni idea de la cocina que hay allá también tienen un montón de cosas hasta salive con el jámbala.

**Pax. 2.** La comida rápida es una cosa y la location cook cuisine es completamente diferente, tiene muchas especias muy elaboradas las cosas y siempre es muy rico.

**Moderador 2.** Lo que pasa también es que es muy común, que es producto del mestizaje la cocina de Luisiana tiene que ver con la esclavitud con los franceses la comida de San Francisco tiene que ver con la población de origen chino de México porque aquí los exterminaron y se tuvieron que ir a Estados Unidos esa parte nunca la contamos, y el norte de Nueva York Chicago que tienen esta comida de origen italiano que tienen toda esta comida deliciosa. Pero regresando a la comida de aquí, duda nada más cuando hablabas de hacer paella ¿cuánta hacían porque no es un platillo que puedas hacer para dos?, la verdad no es así como de que voy a hacer poquito.

**Pax1.** Pues tenían como diferentes tamaños pues normalmente hacían sobre todo cuando era cumpleaños de mi abuelito pues a él le encanta y le encanta cocinar entonces invitaba a sus hermanos no sé cuántos sean son muchos y pues sí cocinaban como muy grandes cantidades y aun así cada quien se llenaba un topper y ya se lo llevaban a su casa.

**Moderador 1.** Y la paella, bueno no es propio un platillo mexicano, pero ¿tú tienes ese registro de esa receta tan tradicional tan arraigada en tu familia?

**Pax1.** Pues no le he pedido porque es se me hacía como complicada porque le hacían desde la mañana no la tengo yo, pero pues ahí está

**Moderador 1.** Esta con tú abuelita. ¿A quién se lo va a heredar?

**Pax1.** Tengo un tío, a mi tío que el chef pues también le encanta la cocina española y así, y ya los últimos años le ha ayudado a hacer la paella, y normalmente ya al final pues mi abuelito ya la hacía, yo creo que a él.

**Moderador 2.** Yo me quedé con las joyas de mi abuela.

**Pax 6.** Volviendo al objetivo anterior algo importante que acabo de rescatar algo que acabo de analizar es que en los ranchos el rescatar la herencia culinaria y sus nichos michoacanos y la identidad que tienen por ahí es importante porque algo que me parece importante por ahí es que vas al rancho y dicen es que los frijoles no se hacen así, se hacen a la leña, o sea el simple hecho de que se diga no es que los frijoles no se hacen así se hacen así o que digan “tas’ tonto mi hijo” es algo importante porque como que siento que todavía no valoramos esa parte de cómo se hacen las cosas verdaderamente de cierta manera porque en realidad son muy buenos.

**Moderador2.** Sí de que siempre te regañan de que así no se hace se hace de otra manera y después descubre que cada quien lo hace como puede.

**Moderador1.** Y es que ahí ya son aspectos ya está emocionales hasta cierto punto, qué es lo que también involucra a la cocina mexicana no solamente los ingredientes no solamente la producción de los alimentos sí de todo lo que involucra el momento de elaborarlos, lo que decías empezamos desde comprar el cerdo, ya no lo compramos pero seguimos con esta parte, y posiblemente ya lo pueden comprar congelado, pero a ella ya no le vas a averiguar porque ella ya tiene una experiencia con todo el entorno que diga que ese platillo se hace así y si no se hace con todo ese entorno le cambia por completo la percepción qué es lo que menciona Chris.

**Moderador 2.** Duda, ahorita pensando en lo del sacrificio digo bueno es que en mi casa sí mataban animales como la mayoría de los lugares rurales. Mismos puercos que es terrible no sé si te tocó ver cómo lo mataban.

**Pax 9.** Sí

Moderador 2. El grito no se olvida.

**Pax 9.** Es que estaba muy chiquita, hola la verdad como que bloqueo esos traumas, este, yo fui vegetariana mucho tiempo entonces este, el tema de los animales me puede muchísimo no pude matar un pescadito. Entonces no sé, porque yo nunca me metí en esa parte.

**Moderador 2.** ¿Era corte al cuello?

**Pax8.** Era corta el cuello, y es que ellos están más desensibilizados, mi mamá me dijo, me contó una anécdota de cuando ellos eran niños, de que era tanta el hambre que tenían y estaban solos mi mamá con sus hermanos y estaban chiquitos y agarraron un puerco como pudieron y lo mataron, pero era tanto el hambre que tenían, que tuvieron que matar al puerco. Es que la alimentación era realmente sólo cubrir la necesidad, no morirnos. Como menciona Cris como mencionas tú en el rancho era cubrir la necesidad, también para mi papá era muy común ir al campo y comer ratones, ratones de campo, que ahorita ¿Quién comería un ratón? ¿Por qué? Porque los mismos cambios sociales que tenemos nos han presentado la oportunidad de tener una variedad de alimentos como ahorita lo mencionaron ellas; bueno pues yo no estoy tan arraigada con un mexicano porque tuve esta experiencia, pero si volviéramos solo a cubrir necesidades todo cambiaría y tendríamos que adaptarnos a eso nada más.

**Moderador 2.** Por ejemplo, lo que hablaban de la paella en la paella todo eso va vivo.

**Pax 1.** No.

**Moderador 2.** Porque la paella original todo eso todos los animalitos van vivos tu nada más ves como dicen ¡adiós! Y es bastante rudo. Por ejemplo, hay platillos que no consumo o trato de no consumirlos porque son muy crueles y también digo es que también no está padre maltratar tanto al animal, este, yo. Y también hemos aprendido a matarlos de otra manera por ejemplo como la langosta o el bogavante, saben que antes los metían vivos a cocinar.

**Pax 5.** Justamente ahora que tomaron este tema hoy últimamente para pasar el año me he estado juntando un poco más con el esposo de una tía, su abuelo viene de un pueblo purépecha y él tenía mucho lo de cazar el propio animal, de casarlo así con arco y flecha está bien chida. También la cocina es algo delicioso, nunca había probado un cerdo tan rico, una cabra, o sea no sé cómo que tiene una sazón el señor increíble de que empieza a hacer así desde la mañana lo lleva y lo empieza ahí a cocinar desde la mañana para tenerlo ahí en la tarde, por ejemplo, en su boda en la de mis tíos llevo una “ollota” a un caso lleno de carne muy rico.

**Moderador 2.** ¿Es carne de cacería? ¿es carne negra? Nada más acuérdense que la carne de cacería libera adrenalina el animal y está ligeramente intoxicada. Por eso es por lo que sabe distinto y está dura. Pero el sabor es muy diferente. El animal estaba asustado.

**Moderador 1.** Hoy por eso es por lo que se han cambiado las prácticas del sacrificio de los animales no sólo por esta parte sensible. Sino que todo es este es que liberaba nos lo comemos.

**Pax 7.** De acuerdo con lo que comentaba de los animales es prácticamente mi familia es de rancho y más que nada la familia de mi abuela a ella sí le gusta como que crían las gallinas y cuando quiere un caldo es así como no pues mátenme una gallina porque ella dice que las demás tienen muchas hormonas y ella lo hace más que nada por salud. Y hablando de cacería mi papá es cazador, y cuando sale de cacería lo que caza más que nada es venado o jabalí y la verdad es que a mí me gusta mucho siento que es muy diferente el sabor a una carne de ciudad. Igual cuando hacen una fiesta o algo en la familia. Mi abuelo tiene sus vacas y cuando matan un becerro es muy diferente el sabor de la carne porque es como una, no sé cómo explicarlo realmente pero sí cambia muchísimo el sabor.

**Moderador 2.** Que eso es en todo, cuando tienes, digo para quitarle el lado mórbido a esto es como cuando tú tienes tus propias especias, tus propias hortalizas en tu casa saben distinto porque el proceso es diferente, ya ven que ahorita tenemos el problema de que los jitomates ya no saben, los jitomates en general ya no tienen el sabor que tenían antes. Se han vuelto dulces, ni modo así los hicimos.

**Moderador 1.** Quería preguntarles chavos, bueno ustedes tienen un acercamiento a la cocina, cada uno en mayor o menor medida, pero de sus, ¿No sé si todos tengan hermanos? Pero sus hermanos, las personas que van a continuar con esta herencia ¿también están interesados? ¿O son ustedes ya los últimos que quedan?

**Pax 8.** Por ejemplo, en mi caso, tengo dos hermanas y ninguna está interesada y de toda la familia son el único que está como más enfocado en esto de la gastronomía todos se están quedando como en el negocio familiar o algo así, y yo decidí meterme más al tema de la cocina, mis hermanos definitivamente no.

Moderador 1. ¿Cuántos hermanos tienes?

**Pax 7.** Tengo dos hermanas, una de 17 y una de 13 me parece. Y ninguna está enfocada, ósea no le llama la atención para nada.

**Pax 3.** Y tengo una hermana que no sabía cocinar, y ya hasta que se casó, aprendió, y cuando quiere hacer algo siempre le pregunta a mi mamá ya que mi mamá es la que siempre cocina. Y la que sigue, ella si sabe cocinar, le gusta cocinar, pero no como a meterse a estar en una

cocina, lo hace porque le gusta o se le antoja un platillo o algo y la verdad es que, si cocina muy bien, entonces, así como para meterse a un restaurante, creo que nada más yo, porque de parte de mi familia no hay nadie.

**Pax 9.** Yo pues igual casi que, Emiliano, yo nada más tengo una hermana y pues ella no, no es que no le guste cocinar si no que luego hace unas cosas muy raras en cocina, y no se interesa en ver como mi abuelita hace las cosas. No tenemos primos, bueno nada más tenemos dos y una digamos que es prima política porque su mamá era esposa de mi tío, nada más tengo otra prima que si es prima de nosotros, pero la verdad no se no se ha desarrollado lo suficiente como para decidir si si quiere o no dedicarse como en la cocina o en ese tipo de tradiciones, pero, pues nada más quedo yo y pues a mi si me interesa o que la verdad si he pensado mucho en que mi abuelita nos falte ¿Quién nos va a preparar la comida? Y ese tipo de cosas, como ella es la única que sabe, y nada más se acerca ella a la cocina aparte de mi tía y yo. Entonces si me preocupa un poco esa parte de preservar sus platillos y su esencia, por ejemplo: La única receta que he registrado es la del pozole porque la hice para una clase de nutrición, pero cuando la hice, me puse a pensar que debería de registrar las otras recetas.

**Pax 1.** Bueno pues en mi caso, bueno mis hermanas, tengo dos y al primer día cocinar y a la chiquita pues si le gusta hacer galletitas y cosas así, pero en mis primos pes la mayoría cocina, les gusta cocinar, tengo una prima que también es de mi edad, pues su mamá sobre todo le inculco muchísimo la comida, la cocina digo y si cocina como si hubiera estudiado gastronomía, pero no tiene nada que ver, no estudia nada de gastronomía. Los niños chiquitos sí, les han inculcado bastante de que tienen que ponerse a cocinar.

**Pax5.** Yo solo tengo un hermano y por parte de mi hermano no le interesa cocina, no le gusta, pero tengo una prima como de 12 años que, si le gusta mucho la cocina, no sé de dónde lo sacó, pero si le gusta y un día me dijo, yo quiero estudiar gastronomía. Y pues ahí cuando nos vemos le enseño recetas. Hemos cocinado varias cosas.

**Pax2.** Hay una de mis hermanas que, si le gusta mucho la cocina y también yo me he enfocado especialmente en lo tradicional mexicano, siempre lo he tenido y si ha estado muy presente en mi vida, pero no, así como tanto, de que acá hay muchos platillos que son muy muy tradicionales o ingredientes muy tradicionales. Y yo no los conozco y eso fue una de las razones por las que me vine para acá. Pero a mis sobrinas les gusta mucho, como que en una generación solo se quedó conmigo, y se perdió en una generación, pero ya va con otra.

**Moderador 1.** Chavos, ya para concluir, la verdad es que todo lo que nos han compartido es muy muy valioso. Nada más para cerrar, de toda la actividad que hemos tenido ¿Quién me pudiera compartir algo que se hayan quedado de esta actividad? Alguna reflexión o comentario que quieran compartir.

**Pax7.** Pues yo eso de rescatar el registro gastronómico, porque si lo que escuche mucho es que se van perdiendo. Por ejemplo, en mi familia hay muy buenas recetas y no hay ningún registro ni nada, todo esta como que, en mi abuelita, o en mis paras o en mis tías. Pero no hay nada escrito, y se pueden perder cosas muy importantes.

**Pax5.** Pues sí es algo muy importante porque de algo muy sencillo que comemos todos los días es algo muy importante que tenemos ya no solo como personas, sino como mexicanos ya que es una gran herencia que tenemos de muchos años, de cientos de años, y yo pienso que es importante preservarlos tanto lo nuevo que va saliendo.

**Pax8.** Yo también siento que es importante, como decía Emi el conservar tener un registro de las recetas pues tienen un significado al final. Este, gracias a que hace años, ósea gracias a que muchos años se lleva manejando una familia de manera tradicional es que se va heredando estas recetas de manera empírica de abuela a madre, de madre a nieta, sin embargo en algún momento en la actualidad, gracias a que los tiempos han cambiado por lo que usted comento al inicio chef de la gente de Colombia que se da una caso de pérdida de identidad, quizás yo no estoy proponiendo que se pierda la identidad por ejemplo de Michoacán, la identidad culinaria de Michoacán la puedes encontrar en internet pero las recetas de tu familia ya no las puedes encontrar entonces, este, es valioso tener una preserva, tener una herencia para los que siguen después de ti, y que tu familia pueda mantener su esencia en la cocina.

**Pax2.** Apreciar nuestros platillos, como puede ser algo muy pequeño, puede cambiar lo que pueda suceder en una cocina, puede ser que veas de lo que antes se hacía algo más como de rancho, obviamente se puede perder en las ciudades.

**Moderador 2.** No creerán, pero más de alguna vez me ha tocado ver en concursos internacionales de cocina que ganan unas tostadas de aguachile, ósea de veras la cocina mexicana es muy valorada fuera de México y parte del trabajo de ustedes es rescatarla en términos de nosotros. Al mismo tiempo en que se preserva la cocina tradicional también cambia es una cocina viva.

**Moderador 1.** Y viva se refiere a que tenemos las abuelitas, las tías eso es viva, no es que anden los platillos caminando, vivo es que esta en nosotros y que la mantenemos viva nosotros. En el agricultor, en la cocinera, en quien lo consume, en las fiestas; eso es lo vivo de la cocina tradicional. El hecho de que vayan cambiando las cosas, no quiere decir que lo vayamos a perder, vivan los cambios, pero no pierdan el origen. No hay una buena cocina vanguardista, no hay una buena cocina fusión, contemporánea sin una buena cocina tradicional y no hay una buena cocina tradicional sin la cocina de la abuela.