



UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA

FACULTAD DE GASTRONOMÍA

TÍTULO:

**RESCATE DE LOS SABORES TRADICIONALES DE
MICHOACÁN PARA EL BUEN SAZÓN**

TESINA

Para obtener el título de:

LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

Presenta:

XÓCHITL MONSERRAT OSORNIO MORALES

ASESOR DE TESIS:

M.A. DEYANIRA EUNICE CASTELLÓN RIVERA

CLAVE 16PSU0235A ACUERDO No. LIC 141085

LÁZARO CÁRDENAS, MICH., JUNIO 2017

UVAQ

M.R.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	iv
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	vii
JUSTIFICACIÓN	viii
OBJETIVOS	ix
CAPÍTULO I. ANTECEDENTES GENERALES	10
1.1 REGIONES DE MICHOACAN.	10
1.1.1 Región Centro: Morelia.	11
1.1.2 Región lacustre: Pátzcuaro.	12
1.1.3 Región meseta purépecha: Uruapan	13
1.1.4 Región oriente: Zitácuaro.....	13
1.1.5 Región occidente: Zamora.....	14
1.1.6 Región costa: Lázaro Cárdenas	15
1.2 CULTURA Y GASTRONOMÍA.	16
1.3 TURISMO CULTURAL.....	17
1.4 LA COCINA MEXICANA: PREHISTÓRICA, PREHISPÁNICA, Y MESTIZA....	19
1.5 RESCATE DE LAS RECETAS TRADICIONALES ENFOCADAS EN LA ACTUALIDAD.	37
1.6. LA TRADICIÓN GASTRONÓMICA MICHOACANA REPRESENTADA EN PLATILLOS Y BEBIDAS.	38
1.7 BUENA, LIMPIA Y JUSTA. LA COMIDA TRADICIONAL MICHOACANA.	47
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	48
2.1 LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE MICHOACÁN.	48
2.2 LAS INICIATIVAS COMUNITARIAS PARA LA CONSERVACIÓN DE LA COCINA TRADICIONAL MICHOACANA.....	49
2.2.1 El maíz, ingrediente esencial en la cocina conventual.....	50
2.3 COCINA MICHOACANA CONTEMPORANÉA.....	51

2.5 ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA COCINA MICHOACANA CON LAS COCINAS REPRESENTATIVAS EN MÉXICO.	57
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.	59
3.1 FENOMENOLOGÍA COMO MÉTODO CUALITATIVO.	59
3.2 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN FENOMENOLÓGICAS.	60
3.3 SELECCIÓN DE LA MUESTRA DE ESTUDIO.....	62
3.4 RECOPIACIÓN DE DATOS.....	63
3.4.1 Entrevista a la señora Candelaria.	64
3.4.2 Entrevista a la señora María Guadalupe Rodríguez.	65
3.4.3. Entrevista a la señora Guadalupe Palma.....	66
CAPÍTULO IV. ESTRATEGIAS Y PROPUESTAS.	68
4.1 PROPUESTAS PARA LOGRAR EL RESCATE.	69
4.2 FERIAS GASTRONÓMICAS TRADICIONALES.....	71
4.3 FOMENTO AL TURISMO MEDIANTE EVENTOS GASTRONÓMICOS.....	71
CONCLUSIONES	73
BIBLIOGRAFÍA	77
ANEXOS	84

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo pretende hacer un estudio de la importancia que tiene el rescatar los sabores de Michoacán. El principal objetivo es rescatar el exquisito arte culinario que deleitaba de aromas, sabores y olores, impregnando de magia aquellas inmensas cocinas ubicadas en los conventos y monasterios del siglo XVI al siglo XVIII en donde surgen las más místicas recetas que encantaban a un sinfín de clérigos católicos y nobles. El objetivo fundamental de este trabajo es que sea utilizado como una fuente de consulta y de iniciación hacia una exploración a la cocina tradicional. Se plantean otros objetivos que solamente fungen como una guía a la búsqueda realizada en este ejercicio preliminar.

La comida virreinal del estado de Michoacán proporciona identidad que es como un sello distintivo que deleita hasta el paladar más exigente ya que la elaboración de tan refinados platillos se requiere de un gran cuidado y esmero dando así la obtención de los platillos de más alta calidad. Son tan variadas y abundantes los ingredientes que se requieren para la comida del Estado de Michoacán que en la investigación aquí presentada se hace un estudio para entender la esencia y el origen de ellos, así como los condimentos que hicieron propicio el uso de dichos ingredientes.

Posteriormente se profundizó en el rescate de los sabores tradicionales en Michoacán ya que dicho estado es un rincón del país que tiene gran variedad de platillos que caracterizan a cada lugar del estado. Muchas veces existe confusión entre los términos de gastronomía y arte culinario, pues dichos términos no significan lo mismo ya que la gastronomía es el arte de preparar los alimentos, es decir, el arte del buen comer, mientras que el arte culinario es la perfecta combinación de condimentos, especias, carnes, aves, pescados, mariscos, verduras y legumbres esto es, la gastronomía se preocupa por la presentación atractiva y apetitosa para los comensales, en cuanto al arte culinario se enfoca a la preparación de los platillos para que tengan un buen sabor y balance.

Las cocineras tradicionales no solo producen los platillos que forman parte de su herencia con los ingredientes que testimonian la conservación de los ecosistemas. Para poder elaborar un platillo las cocineras tradicionales abastecen de todo tipo de alimentos y objetos de consumo. Ya que en épocas pasadas en los tianguis se vendían y se siguen vendiendo productos más frescos además que es una excelente idea para el acercamiento con nuestras raíces porque a través de ella nos reconocemos como un pueblo lleno de sabores y colores, de costumbres que están ahí para ser compartidas.

En el primer capítulo Se pretende demostrar la vinculación que existe entre la gastronomía y la cultura. La temática principal de este capítulo está enfocada al argumento de varios autores que exponen su preocupación por diferenciar la acción de alimentarse para cubrir meramente una necesidad fisiológica primaria, del fenómeno que se produce al adicionarle a este acto la necesidad de socialización llevada a cultura. De esta forma se habla a grandes rasgos los platillos tradicionales de cada región y así explicando cada una de las costumbres y tradiciones que dirige su atención hacia la identidad cultural que se adquiere con la gastronomía de un lugar, englobando los elementos considerados como propios de quienes integran determinada cultura.

En el segundo capítulo se expone una breve historia acerca de los orígenes de la gastronomía mexicana a partir del primer encuentro con los españoles. Hicimos un recorrido por los principales productos autóctonos de México que viajaron hacia el viejo mundo y que hoy en día forman parte de la gastronomía de varios países europeos, en especial de los mediterráneos. El capítulo resalta brevemente la importancia, principalmente del maíz, en el ámbito económico y cultural. También se expone concisamente el rechazo que sufrieron las formas, productos y platillos autóctonos durante la primera mitad del siglo pasado, por determinar que su calidad nutricional distaba de la que podía proporcionar la occidental, catalogándose esta última como la solución al alto índice de desnutrición que existía en aquella época, sobre todo en las grandes ciudades.

El tercer capítulo narra el abordaje de técnicas de investigación, a través de las cuales se describe cómo es el comportamiento de las personas encargadas de difundir y rescatar los alimentos autóctonos, sobre todo determinar qué lugar le da a la gastronomía michoacana durante el desarrollo de las nuevas cocinas.

El cuarto capítulo lo componen aquellos datos que nos hacen reflexionar sobre la relación que tiene la gastronomía enfocado a los métodos cualitativos, partiendo de las imágenes emitidas y percibidas, además de los factores que influyen en la formación de las percepciones que se tienen de un destino a la hora de realizar investigaciones. El cuarto capítulo encuadra una de la parte principal de este trabajo, presentando el análisis de resultados que expone las entrevistas realizadas.

Al finalizar esta investigación se llegó a conclusiones que destacan la importancia de rescatar las tradiciones culinarias y gastronómicas del Estado de Michoacán. Toda la teoría está fundamentada en los libros, documentos, entrevistas y artículos, los cuales están relacionadas en la bibliografía.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el presente trabajo de investigación se toma el planteamiento que consta de una serie de supuestos, con la finalidad de encontrar cuales son las interrogantes que hay que aclarar para llegar a la integración del objetivo general presentado. La comida es uno de los reflejos más importantes de la cultura; en ella se muestra el carácter de los pueblos y se defiende la cultura. Rescatar los valores de la cocina tradicional permite sentirse orgullosos de los que tienen en su propia tierra, además contribuye para que los visitantes puedan disfrutar de las maravillas de Michoacán.

Es muy agradable disfrutar de las recetas que se han transmitido de generación en generación hasta lograr que perduren en los diferentes hogares, porque uno de los problemas que enfrentan las tradiciones actualmente es que están importando costumbres y comidas de otros lugares, motivo por el cual la economía se traslada de otros lugares. Cabe mencionar que la cocina tradicional es un proceso cultural, pero también social y no hay nada más noble en un estado que su gastronomía. Hace poco más de una década, se inició en Michoacán un encuentro gastronómico reconociendo a la cocina michoacana como patrimonio cultural, a nivel nacional.

En consecuencia alguno de los puntos a resaltar son los siguientes: Conocer las regiones que componen el estado de Michoacán, sirve para apreciar las costumbres y tradiciones de cada región y así mismo ir comprendiendo cada uno de sus sabores que integran cada ingrediente, esto con el objetivo de rescatar esos sabores y obtener nuevos platillos ostentosos pero con las raíces que conlleva cada elemento, la finalidad de esto para seguir preservando cada sabor que ha hecho de los alimentos un patrimonio cultura de la humanidad. Saber los ingredientes que conforman los platillos de cada región, con el objetivo de rescatar todos los olores y sabores, no olvidando que Michoacán destaca en su amplia variedad de sabores; en donde cada cocinera va plasmando en cada platillo el amor y pasión por sus raíces, sintiéndose orgullosas de esto.

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se enfocará en rescatar y dar a conocer a las generaciones nuevas que la riqueza que tiene nuestra comida que es la parte mística, la parte tradicional comunitaria, la parte que nos tiene unidos como estado, la vida y la muerte, la cosecha, en si todo lo que hace cada una de las cocineras y como a través de siglos se han ido pasando recetas a las nuevas generaciones. Se trata de identificar y conocer la gastronomía y el arte culinario, esto con la finalidad de realzar cada uno de sus platillos y así mismo, innovar algunas técnicas sin dejar de lado todos los sabores que caracterizan cada región. Los motivos que nos llevaron a buscar resaltar y rescatar el platillo característico de cada región, es para comprender cada sabor específico que integra un platillo y poder conocer sus sabores característicos para así mismo poder preservar los sabores de cada región.

Pensamos que mediante el análisis detallado de una forma fenomenológica detectar la esencia de los platillos característicos de cada región esto con el objetivo de ir acostumbrando al paladar a los nuevos sabores nativos de cada una de nuestras regiones y con esto y conociendo y experimentando nuevos platillos. Este estudio nos ayudará en la comprensión profunda de estos platillos y nos permitirá aclarar estos sabores pocos conocidos por las nuevas generaciones, que fue de vital importancia para las transformaciones sociales atravesadas durante el período por los pueblos de la región. Y así mismo revalorar la cocina tradicional y rescatar las recetas de las regiones de Michoacán.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

El objetivo del presente trabajo trata de promover el rescate de los sabores tradicionales, y su importancia como expresión del arte culinario en el estado de Michoacán.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar el arte culinario de la comida Michoacana.
- Comprender la comida michoacana como expresión de identidad, calidad y distinción.
- Estudiar los ingredientes más destacados del estado de Michoacán.
- Analizar la preparación de los platillos más sobresalientes de la gastronomía michoacana.
- Resaltar la importancia los sabores tradicionales en Michoacán.

CAPÍTULO I. ANTECEDENTES GENERALES.

Tradición, pasión, sabor y creatividad son los ingredientes básicos que han convertido la cocina michoacana en una de las más destacadas de México, la gastronomía michoacana constituye el devenir de un pueblo lleno de tradiciones, costumbres, historias, leyendas y recuerdos. Se enriquece con los frutos de la tierra, de los lagos y del mar, por lo que es muy variada en todas sus acepciones. Se trata de una gastronomía mestiza, producto de la fusión de dos culturas: la autóctona y la española, sin perder su esencia que la identifica como michoacana.

Así encontramos platillos como las xandúcatas, las atápakuas, las jaguacatas, las cofundas, los uchepos, el churipo; comida tradicional proveniente de las trojes de las cocineras purépechas. Sin dejar a un lado la sopa tarasca, las carnitas, los chongos zamoranos y el queso Cotija, presente en los menús de otros Estados. Michoacán mezcla en su gastronomía, maíz, frijol, calabaza, chile, nopal, frutos y peces de la región con las especias y carnes de la cocina europea para obtener sus deliciosos platillos.

En las recetas de la cocina familiar michoacana; se percibe en la variedad de climas y paisajes que conforman la provincia, sus etnias diversas, sus costumbres singulares, sus múltiples productos, en fin, pruebas aporta de su buen hacer y su buen comer. Numerosos platillos informan sobre las posibilidades y gustos de la mesa cotidiana, pero también son frecuentes los que expresan arraigos y hábitos festivos o costumbres ancestrales. Las tradiciones son lo suficientemente fuertes para defenderse en el vórtice de un mundo moderno que busca desesperadamente simplificar todos los proceso (Secretaría de Turismo, 2003).

1.1 REGIONES DE MICHOACAN.

Las diferentes regiones michoacanas están muy bien diferenciadas y ello se refleja en su gastronomía tan diversa. Ostenta un mestizaje particular de lo español con lo tarasco o purépecha. Desde el punto de vista culinario, podríamos distinguir seis

regiones: la que pertenece a la región lacustre, la meseta purépecha, región centro, región oriente, región occidente y región tierra caliente, la costa, considerando a la capital, Morelia, en un lugar especial.

Por otra parte, cada región es una construcción histórica y cultural, sobre un espacio determinado, que genera procesos de pertenencia, de identidad específicos. Así entendidas, las regiones no existen de por sí, no están predeterminadas, sino que son la consecuencia de la práctica social. Al estudiarlas, se reconoce la trascendencia del escenario físico; sin embargo, el acento se pone en las relaciones que ahí se producen: sociales, económicas, políticas, culturales, educativas... Es decir, el enfoque regional que actualmente se propone coloca a las personas en el centro de la preocupación y del análisis.

1.1.1 Región Centro: Morelia.

Es caracterizada por su rica tradición cultural y artística, posee una extraordinaria belleza arquitectónica y colonial, además ofrece a sus visitantes conocer los pueblos típicos de Charo, Tiripetío, Capúla y Huandacareo que cuentan con una gran riqueza arqueológica, balnearios y una gran variedad de sabores mágicos con su gastronomía. Es necesario recordar que en sus orígenes Morelia fue diseñada como una ciudad Española siendo el Virrey Antonio de Mendoza quién se encargó de poner en marcha la dicha joya arquitectónica el 18 de mayo de 1541 en el valle de Guayangareo.

Morelia ha tenido diversos nombres Guayangareo, luego Valladolid y finalmente Morelia, en honor a su digno hijo José María Morelos Y Pavón. Morelia, es la capital del estado, que se caracteriza por su armonía y su valor arquitectónico tradicional que guarda Morelia, también fue nombrada por la UNESCO como patrimonio cultural de la humanidad por su majestuosa infraestructura.

Es importante mencionar que en Morelia abarca gran parte por su gastronomía ya que el turista podrá disfrutar de la amplia variedad de platillos Michoacanos entre

los que podemos distinguir: El churipo, corundas, enchiladas, uchepos y buñuelos. El turista no puede perderse una visita nocturna a los portales de San Agustín para deleitarse de un rico pollo placero y de todas las comidas típicas de la región. (Mercado Vargas & Palmerín Cerna, EL ESTADO DE MICHOACÁN Y SUS REGIONES TURÍSTICAS, 2012).

1.1.2 Región lacustre: Pátzcuaro.

Esta región, de fuertes raíces prehispánicas, la constituye una zona de pueblos típicos eminentemente artesanales como Tzintzuntzan, Santa Clara del Cobre, Cuanajo, Tupátaro, Erongorícuaro y Quiroga, entre otros. La región Pátzcuaro cuenta con dos zonas arqueológicas (Ihuatzio y Tzintzuntzan), lagos, bosques y montañas. Pátzcuaro fue el principal centro religioso Purépecha, en la época prehispánica; los habitantes nativos tenían la creencia de que ahí estaba la puerta del cielo por donde descendían y ascendían los dioses.

En el año de 1540, Vasco de Quiroga trasladó de Tzintzuntzan a Pátzcuaro el obispado de Michoacán, lo que le otorgó a la ciudad, la categoría de capital de Michoacán. Pátzcuaro es uno de los pueblos típicos más bellos, actualmente se le conoce como uno de los "Pueblos Mágicos". De la gastronomía se sugiere el pescado blanco, la sopa tarasca, charales y la nieve de pasta. Como ya se mencionó Pátzcuaro cuenta con innumerable belleza como lo son los lagos, sus plazas, parroquias, calles, hoteles y restaurantes.

Cabe señalar que Pátzcuaro es una verdadera joya de la arquitectura colonial donde se pueden apreciar monumentos religiosos de estilo barroco y neoclásico, edificios de adobe y teja que le dan un singular aspecto. No podemos dejar de mencionar la gastronomía tradicional de Pátzcuaro como sus carnitas, caldo michi, churipo. La gastronomía principal cuenta con platillos tradicionales como las corundas (tamal acompañado de carne de cerdo en salsa verde), pozole rojo, buñuelos acompañados de atole blanco, trucha preparada con hierbas de olor, tamales, enchiladas, uchepos y su chocolate espumoso elaborado de manera tradicional.

1.1.3 Región meseta purépecha: Uruapan

La región de Uruapan posee una gran diversidad cultural y natural. Está conformada por cientos de bosques, esta región caracterizada por la fertilidad de sus suelos, permite el crecimiento de distintas frutas y flores únicas en el país, así como diversas construcciones arquitectónicas pertenecientes al siglo XVI y una zona arqueológica precolombina en Tingambato. Además en sus calles podemos apreciar la esencia de nuestro país a través de sus danzas, gastronomía y costumbres. Es la única entrada a la meseta Purépecha con una amplia región natural de antiguos pueblos, en donde manos indígenas elaboran artesanías multicolores, su nombre significa "Lugar donde los arboles siempre tienen frutos".

La gastronomía en esta región es fundamental, como lo son sus corundas naturales, mole con pollo u xandúcata de res, mole de conejo o de queso y acompañados de salsa tzirita, tortillas azules, sopa de chilacayote, mole tatemado, corundas rellenas y churipo, la soricua; sangre cocida, la barbacoa de borrego; las famosas carnitas de cerdo; las quesadillas (tortilla con queso) de flor de calabaza; los tamales de harina; el atole de leche, changungas, el chocolate en metate, guacamole, plátanos cocidos, la morisqueta; que consiste en arroz blanco cocido al vapor y sobre él, se ponen ingredientes como frijoles, carne de puerco en chile rojo, crema, queso y repollo, y muchos otros platillos.

Las principales artesanías son las lacas, jícaras bateas y máscaras, todas ellas con la famosa técnica conocida como maque y los rebozos; además de elaborar manta rústica de algodón y de acrilán, en telares rústicos de madera de pedal, que es una de las herencias de Vasco de Quiroga. Estas artesanías son realizadas principalmente por los indígenas de la meseta purépecha.

1.1.4 Región oriente: Zitácuaro.

Región de bosques con gran vegetación, cuenta aproximadamente con medio millón de hectáreas de coníferas en las especies de pino, encino y oyamel. Posee

diversos climas, los cuales favorecen la gran variedad de flora, fauna y frutos de la zona. Por tal razón, es un lugar óptimo para el fenómeno único en el mundo a donde emigra, desde Canadá y Norte de Estados Unidos, la Mariposa Monarca, ofreciendo al turista un espectáculo inigualable.

Es una región en donde se encuentran pueblos mineros; una importante zona arqueológica; la vegetación se conjuga perfectamente para ofrecer hermosos paisajes naturales y balnearios de gran calidad; artesanías de gran calidad y belleza, ofrecidas por grupos indígenas mazahuas y otomíes; también tiene típica y exquisita gastronomía. Los primeros habitantes de Zitácuaro fueron los otomíes, asentados en el norte del valle de Quencio y los chichimecas, que ocuparon el sur.

1.1.5 Región occidente: Zamora.

El Municipio de Zamora así como la cabecera del área urbana que lleva su nombre: Zona Metropolitana de Zamora es una de las 56 zonas metropolitanas del país. Zamora de Hidalgo se localiza en un amplio valle en la zona noroeste del estado. Desde finales del siglo XX, la ciudad de Zamora se encuentra conurbada con la localidad de Jacona. Asentada en un valle muy fértil, tradicionalmente Zamora ha sido el centro de una zona económica muy importante para Michoacán.

La región es importante productora de cultivos de zarzamora y fresa, y destaca por en su actividad industrial con procesadoras y empacadoras de esos frutos que exportan principalmente al extranjero además de ser una alta zona de importancia a nivel nacional por sus empresas internacionales. Su localización geográfica ha permitido que la ciudad se caracterice por ser un enlace comercial y económico muy importante en su zona de influencia que corresponde entre la capital del estado la zona de la Meseta purépecha, las ciudades de Uruapan, Zamora y Sahuayo. Refiriéndonos a la gastronomía podemos mencionar platillos regionales como las corundas, uchepos, cueritos, carnitas, pan de chilchota, paletas de tocumbo, atoles de tarecuato, chinchayote, y atole de grano de La Cantera.

Zamora destaca en su gastronomía por los dulces tradicionales regionales sobre la base de la leche. Se elaboran distintos dulces de leche combinados con pistaches, nueces, piñones y almendras. Destaca principalmente por la elaboración de los chongos zamoranos los cuales se han degustado por más de un siglo, las familias zamoranas los elaboran en sus hogares siendo el postre más popular. Actualmente es un postre muy demandado y comercializado en distintos sitios del país y también se exporta. Para la elaboración de los chongos zamoranos, a la leche se le agregan pastillas de cuajo, azúcar y canela, el plato resultante consiste en glomérulos suaves de leche en almíbar dando un exquisito sabor y consistencia, actualmente han surgido variaciones, y se les pueden añadir colores, licores y frutas secas.

1.1.6 Región costa: Lázaro Cárdenas

En la costa michoacana, desde Lázaro Cárdenas hasta Boca de Apiza, hay mucho que hacer para unas vacaciones inolvidables disfrutando sol, playa, aventura, ecología, cultura y tradición. Playas con suaves y tranquilas aguas ideales para toda la familia como: Las Peñas, Barra de Pichi, Caleta de Campos, Pichilinguillo, y Faro de Bucerías, hasta tempestuosas olas de mar abierto para practicar “surfing” y deportes extremos en Nexpa.

Respecto a la gastronomía hay una diversidad de mariscos como pescado a la talla, camarones al gusto, langosta al mojo, así como también las tradicionales empanadas de coco, de camote, arroz con leche, y de mole, elaboradas en hornos de barro; y el atole de plátano con leche de coco preparado en Playa Azul.

A la orilla del mar, bajo la luz de la luna, el alma queda extasiada ante el esplendor de este mundo magnífico y maravilloso. Pero la civilización sigue rompiendo el equilibrio; aunque ha aportado algunos beneficios como las lanchas de motor para la pesca, que en gran parte han sustituido a las antiguas lanchas de madera y remos, la introducción de una cultura ajena a la naturaleza e incomprensible en todas sus implicaciones ha ocasionado la contaminación del paisaje con desechos industriales que, debido al desconocimiento de su manejo y a la falta de procedimientos para

deshacerse de ellos, provocan estragos en el medio ambiente. (Mercado Vargas & Palmerín Cerna, EL ESTADO DE MICHOACÁN Y SUS REGIONES TURÍSTICAS, 2012)

1.2 CULTURA Y GASTRONOMÍA.

Uno de los más grandes placeres de los michoacanos se disfruta a la hora de la comida, y es que la gastronomía michoacana es una de las más diversas y exquisitas del país. La sopa tarasca, la sopa purépecha, la sopa de chocolate al metate, el atole negro o de grano, el pescado blanco de Pátzcuaro y las corundas de maíz, son algunos de los más tradicionales platillos michoacanos de origen de prehispánico. Los huevos al estilo Virrey de Mendoza, la crema fría de aguacate, y los chongos zamoranos acompañados de rompopo pueden ser degustados en cualquier establecimiento que se jacte de ser michoacano.

Otros platillos típicos incluyen las enchiladas morelianas, las corundas michoacanas o tamales envueltos en hoja de maíz; el miguichi, el lomo de res en pepitoria, el caldo de charal estilo Pátzcuaro, la sopa huitzimangan, la col en nogada, el churipo o mole de olla hecho a base de carne de res, chile ancho y verduras, y los uchepos, o tamales de maíz tierno.

Entre las bebidas favoritas de los adultos están el aguardiente de caña de azúcar, la charanda, rompopo, atole blanco, guacamaya y el licor de membrillo. Sus famosos postres incluyen además de los chongos zamoranos antes mencionados, la capirotada, el ate de membrillo, el helado de pasta de Pátzcuaro y los pasteles de plátano y macadamia; sin olvidarnos de las “aguacatas”, grandes empanadas rellenas de calabaza en dulce.

En Michoacán de Ocampo, esta fértil producción creativa no se limita a la cocina, ya que los artesanos del estado también se destacan por su prolija producción artística. Así, el Palacio de los Artesanos, o Casa de las Artesanías, es creada en base a la necesidad de promoción y difusión que la rica tradición artesanal

michoacana exhibe. Y es que con la llegada de la modernidad, los artesanos michoacanos han perfeccionado y aumentado su producción artística, lo que le confiere una peculiaridad única en el país. (Explorando México, s.f.)

1.3 TURISMO CULTURAL.

El turismo cultural podría desempeñar un papel muy importante para dar a conocer, preservar y disfrutar el patrimonio cultural e histórico de Michoacán. Entre los efectos que puede generar el turismo cultural, además de la propia satisfacción del cliente que busca nuevas tipologías de turismo, se encuentran la conservación del patrimonio de uso turístico y el desarrollo económico y social de muchos territorios, a partir de la generación de nuevos empleos enfocados en el sector industrial como en el gastronómico.

En la creciente importancia del turismo cultural también ha desempeñado un papel destacado una clase urbana con un elevado nivel educativo y de renta, lo que, unido al interés por experimentar algo diferente de lo obtenido en los destinos turísticos habituales y al deseo de enriquecimiento con nuevos contenidos culturales, simbólicos, espirituales o históricos, llevó a desplazarse por este motivo a un número importante de turistas.

El turismo cultural es un proceso social que tiene como elemento distintivo de la referencia al conjunto del proceso simbólico que se denomina “cultura”, así como a sus productos. El patrimonio cultural podría definirse como el conjunto de bienes o exponentes naturales producto de la actividad humana que nos documentan sobre la cultura material, espiritual, científica e histórico-artística de épocas que nos precedieron y que, por su condición representativa del desarrollo de la cultura, todos deberíamos conservar y dar a conocer. En el Estado de Michoacán el turismo, se puede convertir en un elemento dinamizador del patrimonio y de las comunidades, generando reconocimiento y creación de sentimiento de orgullo comunitario, a la vez que servirá para recuperar y divulgar el importante patrimonio del que dispone.

El mercado del turismo internacional está cambiando, caracterizándose en estos tiempos por el aumento de la variedad de compra, otras condiciones en la disponibilidad de tiempo libre, se comporta muy superior el nivel de exigencias de los viajeros por los propios cambios en el mundo desarrollado, como mayor generador de turistas y viajeros, cuyas cifras son marcadamente notables. Hablar de patrimonio cultural lleva a remontarse a los orígenes y ver cómo ha sido la amalgama acumulada del saber, el hacer y del saber hacer de los grupos humanos, cosa que infunde en cuerpo y espíritu el sentido de identidad.

La cultura hoy, es fuente indiscutible de desarrollo y bienestar para los pueblos, que viven una realidad en que la humanidad está en busca de nuevos paradigmas que la aparten de la banal globalización y que la preserven de la destrucción, situación que ha estado provocada por agotamiento de modelos existentes, que ni consolidan los valores espirituales ni garantizan la vida digna y justa para todos, en cualquier parte del planeta. Todas las sociedades tienen su cultura, ya sean naciones grandes o pequeñas. Es su patrimonio que eleva a grados de dignidad a los más pobres, borrando los complejos que pueden existir, frente a países que basan su orgullo en la fuerza de su poderío y la riqueza material, donados por su herencia de miles de años.

Es indispensable conocer las tradiciones y tomar conciencia de ellas, saber para qué sirve la herencia recibida. En estos tiempos de circunstancias complejas, las tradiciones, con sus valores universales y eternos, funcionan como palanca prodigiosa que permite salir del estancamiento. El problema radica en que los miembros de cada sociedad no sepan valorar lo que tiene y que no adquiera conciencia de que su patrimonio arquitectónico, canciones, bailes, su modo de vestir, así como sus costumbres alimentarias son los elementos que dan el carácter único a su cultura. La cultura, el patrimonio histórico y las artes durante mucho tiempo han contribuido a hacer más atractivos los destinos turísticos. Sin embargo en años recientes la cultura ha sido redescubierta como un importante recurso mercadotécnico, para atraer viajeros con un interés especial en el patrimonio histórico, además de las artes.

La cultura está constituida por múltiples prácticas sociales que se convierten en costumbres, hábitos, comportamientos y tradiciones, las cuales son transmitidas de una generación a otra, presentando características y significados de acuerdo a la sociedad donde se generan. La cultura es la organización social del sentido, interiorizado de modo relativamente estable por los sujetos en forma de esquemas o de representaciones compartidas, y objetivado en forma simbólica, todo ello en contexto históricamente específicos y socialmente estructurados.

Un elemento clave en esta aportación, es la interiorización de la cultura, la cual se puede entender como la manera en que el ser humano adopta las distintas formas culturales para realizar cualquier acción. Esta acción puede ser un comportamiento, la preparación de un alimento, la danza, la forma de vestir, la lengua, entre otras más. Todo esto bajo distintos significados otorgados por los individuos de acuerdo a su contexto social.

Por lo tanto, la cultura envuelve a los comportamientos y formas de vida que el ser humano adopta y trasmite a la sociedad, considerando que estas formas de vida cuentan con significados que representan el esfuerzo, la ideología, las emociones, las múltiples maneras de organizarse, los roles o posturas que asume el individuo, las festividades, entre otras. Tan es así, que la cocina juega un lugar esencial en la cultura, ya que a través de esta se representan los sabores, gustos, costumbres, tradiciones, valores, etc., los cuales se ven inmiscuidos al momento de preparar un alimento, en los utensilios de cocina con sus significados y funciones de acuerdo al entorno, en la organización y motivo para su elaboración, y en las distintas costumbres y tradiciones que lo acompañan. (Gudiño Paredes, 2009)

1.4 LA COCINA MEXICANA: PREHISTÓRICA, PREHISPÁNICA, Y MESTIZA.

La cocina es la habitación, el lugar destinado a la preparación y transformación de un innumerable cúmulo de ingredientes por medio de la utilización de una gran variedad de artículos o utensilios propios para dicha transformación como lo son las

ollas, las cazuelas y sartenes, entre otros; para crear una gran e importante variedad de platillos y brebajes que distinguen a un pueblo, a una cultura, o a una nación entera.

Las imprescindibles e inseparables necesidades de comer y beber, que constituyen los impulsos más intensos que siente el ser humano para poder subsistir, lo enfrenta con naturaleza, para obtener de ella los productos que integran su alimentación, los cuales descubre o produce, forjando así su existencia, historia y cultura. El hombre primitivo empleaba la mayor parte del tiempo en que estaba despierto, masticando la comida que se allegaba y que, con la invención de la cocina, pudo reducir este tiempo a unas dos horas diarias.

Por lo que éste, se pasaba la vida en una constante preocupación en procurarse lo necesario, por lo que puede decirse que *vivía para comer*, al contrario del hombre civilizado que *come para vivir*. Por lo que hace referencia a los habitantes de estas tierras, que desde ahora llamaremos. México, al igual que sus congéneres de las demás partes del mundo, desde el principio de su existencia, arremetían con todo lo que se les ponía por delante como lo eran hojas, frutos, hierbas, raíces, pastos, granos y semillas; todos estos eran tomados y gustados iniciando una especie de selección, al igual que con los trozos de carne de los animales que perseguían y acosaban, valiéndose de ramas de árboles, palos y picas, o matándolos a pedradas, y poco a poco, con el producto de su ingenio le dieron vida a la práctica de todos estos actos, por medio de piedras ya pulidas cuchillos de sílex, puntas de pedernal, lanzas de obsidiana, e instrumentos tales como la maza, la hacha, el arco y la flecha y aguzados metales.

Prácticas sucesivas le enseñaron a cortar, trinchar, destazar, pelar, macerar, ablandar, raspar, moler, quebrar, conservar, calentar, hervir y asar los trozos de carne para hacerla más digestible y a componer mezclas añadiendo a la preparación y cocción otras sustancias y hierbas aromáticas, para hacer los bocados más apetecibles y gustosos. Los resultados de los descubrimientos arqueológicos, testimonios de la vida prehistórica, nos han dado a conocer una serie de instrumentos,

útiles y accesorios de cocina, que pone de manifiesto la preocupación de aquellas gentes para obtener los mejores medios para guardar, conservar y cocinar los logros de la etapa primitiva.

Los hombres posteriores muestran mayor interés por la agricultura, ya no vive en cuevas y cavernas, dejan su vida troglodita y se dedican a merodear, utilizar pieles y fibras vegetales para cubrir su cuerpo, construyendo incipientes viviendas y dan forma a los barro y arcillas, tanto para la habitación como para los accesorios y enseres domésticos.

Al dejar el nomadismo, establecen sus residencias en los valles, alrededor de ríos, lagos y playas, cultivando los productos agrícolas con mayor lógica y observancia, llegando a tener chiles de diferentes clases, calabazas, verdolagas; bajo aspectos que ya pueden considerarse de labor y reproducción mejorando las plantas del maíz, que llegan a domesticar, abonándolas con cenizas y excrementos, obteniendo un grano más consistente y el desarrollo de una caña más grande. Conocen las particularidades del frijol, y también lo cultivan, y para facilitar su crecimiento lo enrollan alrededor de las cañas de maíz, y es en constante preocupación por estas cosas que despierta sus originales labores agrícolas.

En ratificación de todo ello, los antropólogos descubren, posteriormente, en la cueva de Coxcatlán, en las cercanías de Tehuacán, restos del hombre así bautizado, al que se supone una existencia de 6 000 años a.C., y por las demás huellas halladas precisan que ya llevaba muchos años de cultivar el maíz, al igual que el frijol, la calabaza, los chiles, una gran cantidad de raíces, frutos, nopales y el maguey, así como muchas especies animales. Posteriores excavaciones en esta zona pusieron de manifiesto que los hombres que la habitaron alcanzaron mayor grado de cultura, como lo demuestran la gran cantidad de semillas, vegetales, cerámicas y utensilios varios, que tenían reunidos.

Por lo que hace referencia a nuestros temas de la comida, se encontraron cuchillos, navajas, raspadores de piedra para moliendas, azadas, piedras cortantes,

hachas, maceradores planos y convexos, golpeadores de piedras estriadas, cestas y canastas pequeñas. También en este valle de Tehuacán se han encontrado restos de mamut, colmillos, vértebras enormes y otros fósiles, elementos que hoy están en manos de expertos investigadores para descubrir en ellos mayores precisiones acerca de la fauna y flora del México legendario.

Entre los hombres primitivos que ya existían en lo que después se conoce como América, por las mismas razones por las que ya existían en otras partes del mundo, los que procedían por el lado de oriente antes de producirse el hundimiento de la Atlántida, lo que dio forma a la actual configuración del continente, y los que llegaron por el norte, en continuas inmigraciones, se integra la etnología fundamental del pueblo mexicano.

Los primeros pobladores fueron los otomíes, hordas salvajes procedentes de Asia, que iban arribando a estas tierras. Nuevas invasiones pasaron por el entonces istmo que unía Siberia con Alaska, conocido hoy por estrecho de Bering. Eran grupos etnológicos de hombres cazadores que iban lentamente descendiendo hacia el sur en busca de mejores climas y medios de subsistencia, entrando en el país, precisamente por el centro entre las dos cadenas de montañas que forman las sierras madre oriental y madre occidental.

Son personas rudas con espíritu de cazadores, que van extendiéndose por el vasto territorio de México, son de rasgos mongólicos y de diversos subtipos de la raza amarilla, con idiomas y costumbres diferentes, y poco a poco van cediendo en su vagar, buscando lugares donde establecerse, construyendo los primeros refugios, con piedras y ramas, y después en jacales de paja. No vivían agrupados, ni conocían la agricultura, e iban desnudos, pintándose el cuerpo con fantasías de diferentes colores. Se dice que tenían una antigüedad de unos 4 000 años antes de J.C.

Casi un milenio después aparece una nueva raza de invasores; son los nahoas. También por el norte, pero bordeando las costas del oeste, del que hoy llamamos océano Pacífico, llegan otras tribus nómadas, constituidas en familias y poseedores

de mayor cultura. Procedían de la parte de la Atlántida y se extendieron por la faja comprendida entre el mar y la sierra madre occidental, muy apropiada para la agricultura, usando además mucho de la pesca, y en su recorrido por los hoy estados de Sonora, Sinaloa, Nayarit, Jalisco y Michoacán, van estableciendo sus poblados; unos en tierra firme y muchos de ellos en zonas lacustres en donde se quedaba.

Durante este período se produce el hundimiento de la Atlántida, resquebrajamiento geofísico que aísla las tierras y determina un nuevo continente que se conoció después por América. Descubren el labrado de la piedra, el uso del cobre, del oro y otros minerales, cristales de roca y piedras preciosas; crean las bases de una sociedad, de las matemáticas, de su cronología y de su mitología y a través de su existencia, dejan huellas permanentes de su raza, con su idioma que subyuga a los demás. No son belicosos y tienen gran sentido humano y en sus escritos no hay indicios de sacrificios humanos.

Ambos pueblos coinciden en el sur del territorio, cerrando los nahoas el paso a los otomíes, fundiéndose en sus vidas y costumbres, de lo cual surgen nuevos mestizajes, que en su marcha hacia el este, alcanzaron las costas del Atlántico, en donde se encuentran con antiguos moradores de aquellos lugares y que son originarios del otro lado del mundo, del que llegaron por el puente que fue la Atlántida y cuya personalidad, así como hábitos era el resultado del amalgamiento de los pueblos situados alrededor del trópico de cáncer, en donde encontramos a: los moros, egipcios, semitas, indios y chinos; gentes de imprecisos y variados caracteres.

Del encuentro y compenetración de ambas tribus, surge con el tiempo, un nuevo y maravilloso linaje de características diferentes y extraña cultura, el original pueblo maya, que alcanza una gran preponderancia y esplendor en sus dominios, que comprende una inmensa zona de influencia que llega hasta Centroamérica y que se remontó por el litoral del país hasta hundirse poco después del año 1400 de nuestra era, en el caos de una feroz autarquía política, misteriosas concepciones y sangrientas idolatrías.

De la vecindad y maridaje de estos pueblos, de los movimientos y correrías de gentes y tribus, de las necesidades y conveniencias de los acondicionamientos, luchando entre ellos y en choques sangrientos o por penetración pacífica, fueron surgiendo nuevos mestizajes y familias, clanes, castas, linajes y progenies que, imponiendo o intercambiando sus costumbres, dialectos, ritos y experiencias, dieron lugar a la aparición de nuevos grupos, principalmente de los chichimecas por las tierras de los otomíes, de los toltecas por la zona de los nahoas, y de los olmecas por las costas del golfo de México, gentes nuevas que alcanzaron mayores grados de civilización, aun cuando continuaron en sus luchas, en sus ambiciones y por el acrecentamiento de su poderío, hasta la caída del imperio tolteca, en que los chichimecas quedaron dueños de casi todo el territorio.

De ésta manera surge una gran cantidad de grupos etnográficos, muy diferentes en hábitos y dialectos, cuyas huellas se afirman o diluyen en el curso de la historia y que forjan las bases de nuestra idiosincrasia la que todavía ha de sufrir sucesivos reveses y acomodos. Pero, vayamos a nuestro tema, circunscrito exclusivamente a dar a conocer el proceso de alimentación y cocinas, desde los orígenes de nuestra existencia en este bello lugar del continente. Veamos qué y cómo comían estos pueblos invasores y los autóctonos que les sucedieron

Los otomíes, más primitivos, desprovistos de cultura, eran dados al merodeo, desconocían la agricultura y se alimentaban de los frutos naturales y de la caza que encontraban en su continuo vagar. Es curioso anotar que la primera noticia que se tiene del pulque procede de éstos, los cuales aprendieron a extraerlo imitando a un animal, una especie de tuza, pequeño mamífero roedor, que raspaba las pencas del maguey y absorbía el jugo que destilaba la planta.

Los nahoas eran más civilizados; vivían el sentido patriarcal de la familia y las mujeres cuidaban perfectamente de la cocina. Gustaban de las cacerías y los padres entrenaban a sus hijos para ser diestros en ello, cazaban con flechas y comían iguanas, miel de colmenas silvestres, pinole y tunas; recogían maíz, calabazas, frijoles

y cultivaban el maguey a cuyas fibras daban muchos usos, aprendieron la obtención del pulque y de la bebida licorosa y embriagante, el mezcal, por destilación, pues ya efectuaban el procedimiento con otras plantas y granos.

Detalle importante de la variedad de su cocina lo corroboran sus grandes conocimientos y gustos en trabajos de alfarería, piezas que hoy podemos considerar como definitivas, por su tamaño, elegancia y sencillez de sus formas, por lo fino de los barros y por el esmalte y viveza de los colores. El sentido artístico de estos alfareros se manifiesta en las grecas y bajo relieves con que decoraban sus trabajos y que son testimonio elocuente de la variedad de las mismas, impuesta por las particularidades y pluralidad de los manjares.

Los habitantes de las costas conocían la obtención de la sal y en sus salinas confeccionaban panes de este producto que les servían de intercambio con otros productos en los pueblos del interior. Practicaban la pesca y sabían de la conservación y la salazón de las especies marinas; progresan en la agricultura y en el curtido de pieles, e inician su vida social, organizando banquetes con sabrosas bebidas, y gustaban del aroma de largas cañas, del tabaco que aspiraban con deleite. Desarrollaron una gran navegación comercial y de pesca, que extendieron por todo el mar interior que antes se llamó de Cortés y ahora golfo de California, e incluso se aventuraban al mar abierto en la captura de nuevas especies marinas.

Los mayas, ocupando las tierras que son Chiapas, Yucatán, Campeche y Tabasco, dedicaron primordial interés al campo. Usaban azadas, picas, palas, raspadores y también utensilios de cobre e instrumentos de labranza, tales como azuelas y cuchillas de arado; construyeron pozos profundos para obtener el agua para el riego.

Los principales alimentos eran, el maíz, frijol, vainilla, aceites, cocos, nueces, cacao y gozaban del tabaco, y aunque no del género comestible, encontraron el henequén que cultivaron y de cuyas fibras elaboraban además de vestidos y artículos caseros, cubiertas para techar sus casas e implementos para las faenas del campo y

muchos artefactos y cesterías para los servicios de cocina y mesa. Eran muy diestros en el manejo del arco y la flecha, cazaban venados, jabalís, liebres, tórtolas, faisanes y muchas aves más, además de esto, eran muy dados a la pesca en el mar y en los caudalosos ríos de su territorio, sin olvidar que comían muchas tortugas.

Cuando mataban un venado lo cocían por entero por medio del procedimiento que llamaron pibil, que se generaliza con el de barbacoa, genial sistema que todavía persiste por la gran calidad y gusto que le da a las carnes; consiste en un hoyo que se hace en la tierra, de más de un metro de profundidad y más de medio de circunferencia, al que se le alisan las paredes con barro.

La manera en la cual se prepara el procedimiento del pibil para la cocción de los alimentos es el siguiente: en el fondo se colocan unas piedras porosas que habrán de retener mejor el calor producido por el fuego de una lumbrada hecha en el centro con leña seca, quitando los rescoldos unas tres horas después en que habrá quedado el horno bien caliente, luego se revisten las paredes con unas pencas de maguey con las puntas hacia arriba, para cubrir después las carnes que, puestas sobre una parrilla o cazuela, preparadas con sencillo adobo, quedarán bajo la envoltura, sobre la que después se pone una tapa de madera y sobre ésta, tierra y nueva leña para un fuego exterior que dura unas seis horas en que, terminada la cocción, se sacan las piezas y se salan, para llevarlas a la mesa. Por ese procedimiento de vaporización las carnes impregnadas de la textura de las hojas de maguey quedan jugosas, tiernas y fragantes.

Usaban como bebida más delicada una formada por cacao y maíz, teniendo al primer grano en gran estima, pues lo usaban, por su valor, como moneda en sus transacciones mercantiles. Fumaban el tabaco en cañas y en pipas de barro que confeccionaban de forma variada y caprichosamente. La bebida general también era el pulque que fueron obteniendo en mejores calidades y rendimientos. El proceso paulatino de desarrollo y crecimiento de habitantes y pueblos, avivó las preocupaciones por los productos naturales y sus resultantes, a fin de mejorar las exigencias de la vida y las necesidades de la colectividad, prestando mucha atención

a los problemas del campo así como a la reproducción y conservación de las especies animales y marinas que completaban su pitanza. Tal preocupación constituía una obsesión que, despertando el ingenio de los aborígenes, llegó a altas, pintorescas y originales realizaciones que quedaron impresas e inalterables en la historia mexicana.

Los fundadores de Tenochtitlan, de lo que hoy es la capital de la República, procedían de Aztlán, situada en el territorio de la costa de Nayarit, en los islotes de la misma, en aldeas tanto terrestres como lacustres, al igual que sus antepasados los nahoas, de quienes eran descendientes. Recluidos en sus lugares habían permanecido aislados fomentado la particularísima cultura, hasta que hacia el siglo X de nuestra era, iniciaron su éxodo hacia sureste, considerándose éste como el último movimiento migratorio. Impulsados por un ídolo de predestinaciones guerreras, emprenden el camino hacia el lago de Chapala y desde allí al de Pátzcuaro, llegando en su recorrido, lleno de vicisitudes, hasta el de Texcoco, que en aquel entonces era de gran extensión, estableciéndose hacia 1325 en una de las islas, tras de vencer duros reveses con los pueblos vecinos, tribus y señoríos.

La marcha se organizó en el período en que los chichimecas habían vencido a la gran cultura tolteca y termina cuando fundan su ciudad, a la que denominan con dos nombres: el primero Tenochtitlan, en honor de gran sacerdote Tenoch, quien bajo un régimen político teocrático dirigió la expedición, y como el símbolo de este jefe era un nopal, al ver sobre una de estas plantas de la isla, posada una enorme águila que aprisionaba con su pico una culebra, adoptó la imagen como emblema de la nueva patria, representada por el cactus autóctono y la grandeza de dicha ave, destruyendo la maldad. El otro nombre fue el aplicado al dios de los aztecas, Mexi, por lo que también se les conocía por mexicas, patronímico que dio origen a la palabra que generalizó al país, integrado por la radical “mexi” y la terminal “co”.

Cerca de 200 años, los aztecas o mexicas fueron desarrollando una vida activa y crearon una nueva sociedad, cambiaron a un régimen monárquico y alcanzaron gran riqueza y poderío, si bien cayeron en un gran fanatismo religioso y sangriento,

sacrificando víctimas en holocausto de sus dioses, lo que despertó temores de los pueblos vecinos, con quienes frecuentemente lucharon.

Mucho se ha discutido acerca de su antropofagia y en una obra de nuestra naturaleza no podemos dejar de precisar tal concepto, pero la conclusión más exacta es la de que no comían carne humana como alimento corriente, sino con intención idolátrica y solamente carne de enemigo, ya que por coincidencia general de los cronistas de aquel tiempo, durante el sitio de México por las tropas de Cortés, a pesar de los estragos del hambre, no llegaron los sitiados a comerse entre sí.

Durante este período se le prestó gran atención a las fases agrícolas, la caza, la pesca y el comercio de estos productos, y se simbolizó en el maíz, la vida, elevándolo a la categoría de ofrenda y adoración, creándole sus ídolos y considerándolo como una bendición, por arraigar con facilidad y ofrecerles diversos usos, así como también por ser producto básico de la "tortilla", el pan de los indígenas y por ende la base de alimentación nacional, como lo ha seguido siendo aún para los extranjeros que llegaron después y los que continúan llegando.

El maíz es el testigo de todos los cambios y acontecimientos de aquellos tiempos; su amarilla mazorca, resplandeciente, con su penacho de rubios cabellos, preside ritos y fiestas, y está presente en toda la vida intensa, social y religiosa, y es desgranado como perlas, a los pies de los dioses paganos, con gran idolatría, mientras las largas hojas de sus cañas flamean rítmica en todos los actos, danzas y ofrendases de extrañas gratitudes y esperanzas.

El maíz es considerado pues como la planta sagrada, y es el mantenimiento general de los pueblos del continente; con los granos de la mazorca que ablandan, remojan y cuecen con un poco de cal en poca agua, para molerlos después en el metate, forman la pasta que, cuando está bien reducida exprimen y tomando trozos de esta masa del tamaño de una pequeña pelota, aplanan entre las manos en gracioso palmoteo, formando unas piezas redondas de varios tamaños y poco espesor, que ponen a calentar sobre un comal, pieza generalmente circular de barro cocido o de

hierro, que tienen puesto sobre el fuego, volteando las tortillas de un lado y otro hasta que estén bien cocidas, práctica en la cual obtienen éstas, suaves y tiernas.

Las tortillas son hechas de varias medidas para darles muchos usos y en su grandeza culinaria sirven como plato para contener variados productos cocinados previamente como envoltente para rellenar con éstos, para cortarlas en piezas regulares, o trozos, para las sopas y en forma de pala, para usarse como cuchara para recoger caldos y salsas.

Con el grano entero de maíz, cocido y pelado, desleído en agua al fuego, obtienen una bebida blanda y suave que llaman atole, de muy buenas cualidades digestivas, y alrededor de éste a ser una serie de mixturas con otros productos y especialmente con frutas, obteniendo así una gran gama de gratos sabores. Este atole, cocinado con otros diferentes productos, tales como carnes, verduras chiles y otras especias, finamente picados, da lugar a otro tipo de caldo, denominado pozole.

También tenían y cultivaban muchas especies de plantas frutícolas, tales como piñas, mamey, zapotes varios: blanco, prieto, amarillo, chico, etc.; tejocotes, ciruelas, pitahayas, tunas, papayas, jícamas, guayabas, chirimoyas, nanche, varias clases de anonas, aguacates, capulines, cacahuates, etc., y el famoso cacao, que oriundo de México, tanto prestigio nos ha dado en el mundo.

Hasta no recibir de los litorales la variada y abundante riqueza marítima, los aztecas se las ingeniaron para gozar de los recursos acuáticos de los ríos, lagos y lagunas, obteniendo muchas clases de pescadillos, acociles, cangrejos, ciertas larvas e insectos, lombrices, ranas y renacuajos, y una especie de pequeña salamandra anfibia, que llamaban ajolote, que abunda en los lagos y por el que sentían gran estima por considerar que su alimento poseía virtudes estimulantes.

El ahuate, huevecillos de un mosco nadador de las lagunas de Texcoco, que desde tiempos primitivos obtenían los aborígenes y que con el tiempo han ido desapareciendo; lo podríamos considerar como el caviar indígena para los grandes

señores. El mosco era recogido en redes y se vendía como alimento para pájaros y aves enjauladas. También no podemos olvidar al jumil, pequeño insecto que se come crudo o tostado en algunos estados del centro de la república, también de supuestas cualidades afrodisíacas. Disponían de una gran diversidad de aves, entre las que podemos mencionar, palomas, codornices, chachalacas, tórtolas, tordos y patos; además del representativo pavo indígena, llamado guajolote, que alcanzó horizontes de categoría al ser llevado a Europa.

La fauna terrestre se aprovechó ampliamente ya que comían venados, ciervos, liebres, conejos, comadrejas, tuzas, ardillas, nutrias, tlacuaches, perritos, langostas, tortugas, hormigas, iguanas, lagartos, una especie de cerdo montaraz, tejones, tapires, mapaches, armadillos, tepescuincles, muchas clases de gusanos, especialmente los de maguey, además comían carnes chamuscadas a las brasas, asadas sobre el comal.

Del maguey que cultivaban cuidadosamente, extraían el agua miel, que por fermentación les proporcionaba la bebida popular de sus ancestros, que conocemos por pulque, la cual todavía persiste como bebida entre las clases campesinas y pobres. De éste hacían un buen arrope o dulce, de menor graduación glucosa que el azúcar, y que era con lo que endulzaban sus manjares y atoles; del cogollo de una planta más pequeña, de la misma familia, obtenían por evaporización en ollas, una bebida más licorosa y de mayor graduación alcohólica que denominaron mezcal. El maguey se consideraba sagrado por los primitivos mexicanos, ya que además de servirles de bebida y para ser usada para sus ritos religiosos en desenfrenadas ofrendas, les proporcionaba múltiples objetos, servicios y materiales.

Usaban sus pencas para techar las casas, hacer leña, abonos, lejías, fibras, hilos y agujas para coser, punzones, calzado, vinagres, papeles para sus jeroglíficos, canales para el agua, cuerdas, redes y vallas; además de que tenía varias aplicaciones médicas, para cataplasmas y sanar heridas, picaduras de animales ponzoñosos y para curar varias enfermedades.

Además del pulque, obtenían del maíz otra bebida, la chicha, y un licor de las palmas. De la semilla de la chía, hacían una bebida refrescante y otros dulces, compuestas, como el pulque curado con frutas, el colonche y el tepache, las cuales persisten hoy día, y las clases pudientes gozaban del chocolate, que aunque algo rudimentario, era bebida de preferencia, servida en artísticas jícaras.

Debido a la gran cantidad de islotes y canales que integraban el gran lago sobre el que estaba asentada la ciudad, construían una especie de campos flotantes con esteras grandes, tejidas tupidamente con cañas, varas y juncos, las que cubrían con tierras blandas y fango, sobre las que sembraban semillas de hortalizas y flores. Estas huertas emergentes las cambiaban a veces de lugar, remolcándolas con sus chalupas, y en ocasiones las llevaban frente a las autoridades, como ofrendas, para merecer o compensar algún favor o protección, y las llamaban chinampas, y en ello desarrollaron grandes habilidades para conseguir los productos más necesitados para la manutención.

Los pobres vivían en jacales de cañas y barro, con techos de paja, y el ajuar consistía en petates (esterillas confeccionadas con el trenzado de palmas de espadañas o de tules), para comer y para dormir, es imprescindible el metate, el comal y algunos cacharros para guisar y guardar los líquidos y se fabricaban sus cestas de carrizo. La comida del pueblo era reducida y casi limitada a las tortillas, verduras, frijol y chiles, con algún trozo o pieza de carne cuando se lo podían procurar, pues los frutos de su trabajo, en la recolección de caza o pesca, estaban destinados a las clases superiores.

Los señores vivían en casas mejores, hechas de adobes y encaladas, o de *tezontle* (piedra volcánica porosa y colorada). Cubrían sus habitaciones con tejamanil, unas tablillas de madera delgada, en piezas rectangulares, y otras tenían azoteas. Alfombraban sus tiendas y estancias con esteras como las ya dichas pero de mejores calidades y coloridas, ricas telas y pieles de animales. Las paredes estaban, cuando no pintadas o estucadas de modo fantástico, tapizadas con mantas y sarapes de ricos

dibujos y colores. Usaban gran variedad de cuchillos, cucharas y unas a modo de espátulas, y tenían muchas piezas de vajilla, algunas muy decoradas.

Se alimentaban con variedad de viandas, salsas, tortugas, pescados y carnes de caza y de animales domésticos, también gustaban mucho de aves, especialmente del pavo autóctono, que confeccionaban con gustosos y succulentos mojes, moles y caldillos. En los banquetes y fiestas adornaban para su realce, los locales con guirnaldas de flores, especialmente rosas, obtenidas de las chinampas, y al terminar el festín repartían olorosos ramos y tabaco. Fumaban éste bien enrollando sus hojas o ya picándolas y metiéndolas en cañas como una especie de pipas.

El culto por los difuntos se manifestaba con grandes comilonas entre los que habían asistido a los velorios, que duraban nueve días, alrededor del petate en que estuvo el muerto. Tenían varios mercados y gentes que cuidaban, vigilando las ventas y controlando las medidas, aplicando castigos a los infractores; además, de una abundancia de productos, vendían todos los implementos necesarios para cocinar, entre ellos, una variedad de jícaras, jarras, ollas, cazuelas, comales, metates, molcajetes, soplad, colores de carrizo para avivar el fuego, molinillos para agitar las mezclas y el chocolate, platonas, todo esto pone de manifiesto otro punto más de interés que prestaban a los coadyuvantes de cocinar y comer.

El siglo XVI constituye la cuna de la cocina mestiza, que ahora representa a un país, a una identidad, a una forma de ser. Surge barroca, viva y por sí misma elocuente. En realidad las cocinas fueron los espacios arquitectónicos que lograron primero un sabor propio en la Nueva España; todas estas cocinas, pobres o ricas, estaban plétóricas de colorido en sus paredes, donde colgaban cerámica. Al centro de la cocina había una mesa rústica de madera de pino u otra más fina, donde se preparaban y se servían los alimentos a la hora de las comidas familiares; también contaban con una mesa con tablero de mármol, indispensable porque en ella no se pegan los dulces y en cambio ofrece una superficie adecuada para su enfriamiento y manejo.

En los primeros siglos del virreinato los espacios destinados para comedor eran pequeños gabinetes o simplemente biombos que dividían a la cocina, y para las grandes ocasiones se servían los banquetes en salas o galerías. En el siglo XVIII surgieron los comedores opulentos que tenían paredes forradas de damascos importados, pinturas con escenas religiosas o retratos de los miembros de la familia, además de vitrinas donde se guardaban y exhibían objetos valiosos como lo son las porcelanas de la Compañía de Indias, vajillas de plata, porcelana inglesa de *Leeds* o cerámica de Talavera poblana; a todo esto se añadían en piezas de vidrio soplado de Texcoco o Puebla.

La cocina, debe estar alejada de los dormitorios y en la parte posterior de la casa, o en los sótanos, no por arrinconarla o despreciarla, como sucede muchas veces cuando se le considera como el cuarto oscuro y por lo tanto invisible y despreciable, sino conforme al pensamiento griego que la considera el santuario de los dioses protectores del hogar, flama eternamente encendida para honrar a Prometeo, quien robó el fuego a Zeus para dárselo a los hombres.

De ahí que la cocina no deba ser ese rincón triste y olvidado, sino el corazón que da hogar y vida. El fogón es entonces la fuente del calor, lo que realmente hace la función de cocina, es decir el hogar donde el fuego permitirá cocer, calentar, transformar lo crudo incomible en extracto succulento nutritivo, donde las sustancias en movimiento intercambian sus moléculas, sus sabores, sus colores y sus aromas.

Son las cocinas mexicanas talaveranas repletas de ollas autóctonas, de cazos de cobre y cazuelas semejantes a las ibéricas, las que sirven de marco ceremonial a las actividades culinarias de sublime mexicanidad. La cocinera estaba sujeta a factores que ahora no comprenderíamos fácilmente, como por ejemplo, el encendido de los fogones cuando no había cerillos ni encendedores, ni mucho menos gas para estufas, de tal suerte que para hacer fuego se necesitaba de leña, un pedernal y un eslabón con martillo para encender la yesca, que podía ser musgo seco, paja o algodón de

mala calidad. Probablemente aún no había expendios de carbón, ya que su uso comenzó en el siglo XIX con la revolución industrial.

Todavía no se descubría la química y aún se creía en el flogisto o materia de fuego; es decir, se pensaba que cuando las sustancias ardían perdían su flogisto y si a las cenizas se les agregaba el flogisto se volvían a flogistizar recuperando su estado natural. Muchos alquimistas dieron su vida por buscar el flogisto, el agua de la eterna juventud, el calórico y la piedra filosofal. Los metates y molcajetes proliferaron, dando ese sabor que añoramos; no existía ni luz eléctrica para alumbrar, ni fuerza motriz para activar procesadores, batidoras o licuadoras; es más, en el siglo XVII aún no se inventaban muchos de esos aparatos manuales, por lo que todo se tenía que picar con cuchillos y moler con el metate o el molcajete.

Los cazos rojizos comienzan a aparecer procedentes de los minerales novohispanos; su forma y su material permiten expandir, desde el fondo, el calor en sus paredes. El cobre es uno de los mejores conductores de calor, lo que convierte al cazo en un instrumento ideal para elaborar numerosos platillos, pero especialmente dulces. Imaginar la cocina conventual es pensar en paredes repletas de cazuelas, jarros y ollas de barro, en fogones de barro o talavera donde yacen los cazos acalorados, mientras una monja agita con sus manos un ventilador de palma tejida y otra mueve en ochos, con la pala de palo de naranjo, el dulce rompopo, la exquisita cajeta o algún otro de los numerosos dulces de leche que engalanan la repostería mexicana.

Los almacenes y bodegas guardaban en la oscuridad vinos, tocinos y jamones; las alacenas de madera tenían a veces puertas de tela de rejilla muy fina para que con la ventilación se mantuviesen las viandas frías y a su vez, no permitiesen que las moscas, insectos y hasta roedores se apoderaran de ellas. En las bodegas de vinos se guardaban botellas que en oscura humedad, transpiraban corchos y maderas para lograr madurez y conservación de los caldos de cepas traídos de Europa.

Con los vinos torcidos o pasados se hacían vinagres aromáticos y condimentados indispensables en aquellos tiempos. En cuanto a las carnes y los pescados, debían comprar lo necesario para el día, de no ser así se recurría al hielo picado o a la sal, que después debía lavarse, y por supuesto se cocían para su uso y conservación. También se empleaban algunas especias principalmente pimienta, clavo y albahaca para ahuyentar moscas y otros insectos.

La despensa de esa cocina novohispana era una convivencia vegetal, en donde los frascos de porcelana guardaban las especias importadas: cominos persas, la picante pimienta caucásica, la indispensable canela de Ceylán, el delicioso anís de Egipto, el jengibre de oriente, el romero de las costas del Adriático, ramitos frescos de albahaca africana, azahares del mediterráneo, semillas de cilantro de Babilonia, ramas y semillas de hinojo, hojas azuladas de salvia, ramas de estragón, eneldo y por supuesto, estambres y pistilos del valioso y dorado azafrán símbolo de España, que convive con el codiciado cacao del Xoconusco, con la aromática pimienta de Tabasco, con chiles chiltepines, piquines, anchos, guajillos, de árbol, habaneros, cascabel, mulatos, cuaresmeños, poblanos, verdes, güeros, manzanos, chilacas y un sinnúmero de ejemplares picantes; con el axiote también en semillas, con bolitas de cochinilla para colorear de rojo dulces, tamales y bebidas.

Muchas especias, así como frutas y verduras, eran cosechadas en el propio huerto y hortaliza del convento, ya que por las extensiones de tierra que tenían podían dedicar gran parte del mismo no sólo a la pequeña agricultura, sino también a la cría de gallinas, guajolotes y especies menores. Una mención especial la tiene el aguacate, como fruto celestial, que se impone en la cocina mexicana en la salsa de guacamole. El contacto entre el Viejo y el Nuevo Mundo produjo también que las recetas elegantes mexicanas se aromaticen con Jerez, Brandy o Coñac traídos de Europa, mientras que las recetas elegantes europeas normalmente incluyen ron importado de América.

Se cocinaba al ras del piso, la cocina contaba con un fogón de barro, generalmente adosado al muro, en el que se quemaba leña combustible que hacía

mucho humo, en ellos se realizaban las más bellas creaciones calientes: fritas, hervidas, cocinadas, guisadas o asadas. Se creó la nueva técnica culinaria del barroco, la del metate y del molcajete que, acompañados con la enérgica fricción del metlapil y del tejolote.

Sobre esas piedras calentadas, donde se machucan semillas oscuras y rojizas de cacao, que con el azúcar granulado, almendras y especias de todo el mundo dieron vida a la que llegó a ser bebida universal, regalo de dioses y clímax de la gastronomía: el chocolate de mesa. Día con día se mejoraron los molinillos para espumarlo y las jícaras para beberlo.

La moderna tecnología nos hace olvidar los trabajos colosales que el hombre ha hecho para mejorar sus condiciones de vida y para cuidar su salud. En nuestro siglo, el ama de casa, vive agobiada por el tiempo que transcurre vertiginosamente y le impide utilizar implementos autóctonos; en cambio, la refrigeración moderna, los hornos de microondas y de convencionales, le hacen adquirir alimentos preparados, ya sea congelados, deshidratados o enlatados para la comida cotidiana. Una computadora se convierte en un gran auxiliar del ama de casa y del chef, ya que en su memoria se pueden almacenar recetas y recetarios al por mayor.

Sin embargo el siglo del barroco no ha muerto, el mexicano del siglo XX es todavía barroco, siente y vive el barroquismo en cuerpo y alma, como una forma de vida, como una realidad inseparable especialmente en sus costumbres culinarias, porque gracias a Dios, no se conforma con los inventos modernos, y para el postín recurre a los métodos tradicionales, a la barbacoa de hoyo, al mole de metate y cazuela, al pulque, el tequila y a los dulces regionales elaborados en cazos. (Mónica & Rodolfo, 1995)



Fig. 1. Mapa conceptual de la diversidad gastronómica. (HISTORIA DE LA GASTRONOMIA, 2016)

1.5 RESCATE DE LAS RECETAS TRADICIONALES ENFOCADAS EN LA ACTUALIDAD.

Las cocinas regionales constituyen una de las expresiones culturales más interesante de lo que se ha denominado el patrimonio intangible de las sociedades y las comunidades. Este patrimonio intangible se distingue por su capacidad de evocar valores, sabores, modos, estilos, sazones que en cada ocasión se materializan en un platillo o una manufactura para el paladar y la celebración.

Por ello en torno a las cocinas, históricamente se han organizado las sociedades dando forma a una gama inmensa de estilos de vida, relacionadas con la producción en el campo, los sistemas de abasto y comercialización de alimentos, las técnicas y procedimientos de prepararlos, los artefactos y objetos de uso y los modos de compartir la mesa. Es decir que los alimentos forman parte fundamental de las economías regionales y locales y su conservación, preservación y aprecio posibilitan

estimular su potencial e impacto sobre otras vertientes de la vida material y simbólica de cada lugar.

Existe el inventario de platos que se ofertan en la red gastronómica. Es cierto que muchos de los platos inventariados no son únicos ni originales de esta región, sino que simboliza al país, ya que se los puede encontrar en otras partes. Sin embargo existen otros inventariados, que no se encuentran actualmente en explotación para la oferta y que tiene como connotación socio-cultural, entre las cuales está el desconocimiento de su existencia dado por los cambios generacionales que han ido sucediendo, los nuevos pobladores que se establecen en la zona por la potencialidad que ha ido alcanzando la actividad turística. (Burgueño, 2016)

1.6. LA TRADICIÓN GASTRONÓMICA MICHOACANA REPRESENTADA EN PLATILLOS Y BEBIDAS.

Una de las características de la gastronomía michoacana es su gran variedad, tanto en platillos típicos tradicionales, como en antojitos, postres, dulces y toda clase de comidas. En los cuadros siguientes se hace una detallada descripción de cada uno de los platillos, los cuales se presentan según las diferentes regiones del estado a la cual pertenecen, presentando además la fotografía de cómo se visualiza dicha comida.

a. REGIÓN CENTRO.

PLATILLO	DESCRIPCIÓN	FOTOGRAFÍA
<p>SOPA TARASCA</p>	<p>Hecha de caldo de pollo que se condimenta con una salsa molida y frita de jitomate, a la que a veces se le agrega epazote y orégano. Se sirve con tiras de tortilla, y de chile ancho fritas y queso.</p>	
<p>CALDO MICHÍ</p>	<p>Se prepara con pescado de agua dulce, casi siempre bagre pero en ocasiones tilapia, así como verduras cocidas (chayote, papa, calabacita, jitomate, tomate verde, entre otros) chile serrano y chipotle, sazonándose el plato con sal y limón al gusto. Adicionalmente las verduras se pueden freír un poco antes de cocerlas.</p>	
<p>CORUNDAS</p>	<p>Curunda es un platillo mexicano tipo tamal, preparado a base de maíz, típico de la zona lacustre y norte de Michoacán. Las más conocidas son de las de manteca, envueltas en hojas del tallo de la planta del maíz fresco, no en las hojas del elote, y las de ceniza, envueltas en hojas de carrizo</p>	
<p>ENCHILADAS PLACERAS</p>	<p>Un platillo a base de tortillas nixtamalizadas fritas y enchiladas en una salsa roja de chile guajillo, normalmente se acompaña de piezas de pollo fritas con papas, zanahorias, lechuga y queso.</p>	

b. REGIÓN LACUSTRE

PLATILLO	DESCRIPCIÓN	FOTOGRAFÍA
CARNITAS	Cerdo cocinado en una técnica de cocción francesa, llamada confitado que consiste en cocinar la carne en un medio graso (manteca) a baja temperatura por un tiempo prolongado.	
CHURIPO	Caldo a base de carne de res acompañado con zanahoria y col de árbol.	
CORUNDAS	Tamal Michoacano relleno o no envuelto en hoja de maíz. La característica de este tamal es que va envuelto con forma de estrella.	
PESCADO BLANCO	Pescado endémico de la región de Pátzcuaro cocinado a las brasas de carne muy suave y sabor sutil	
CHARALES	Pescados endémicos de tamaño muy pequeño normalmente fritos y se acompañan con guacamole.	
POZOLE ROJO.	Sopa a base granos de maíz nixtamalizados, carne y sus guarniciones como la lechuga, rábanos, aguacate y salsas.	
NIEVE DE PASTA	Nieve típica de Pátzcuaro elaborada a base de distintos tipos de leche, perfumada con canela.	

c. REGIÓN ORIENTE

PLATILLO	DESCRIPCIÓN	FOTOGRAFÍA
TOQUERAS	Platillo elaborado con elote tierno molido con sal, cocinado como tortilla y acompañado de crema, queso y salsa.	
PAN DE MARAVATIO.	Esta comunidad es conocida por la gran variedad de panes de la región.	
MEZCAL TZITZIO.	Bebida destilada del maguey elaborada tradicionalmente. De sabor ahumado.	
BARBACOA DE HOYO.	Platillo a base de carne de borrego o res cocinada en un hoyo que sirve de horno para concentrar todos los jugos dentro de la carne.	
PAN DE PULQUE.	Es una elaboración referente de esta zona por la gran producción de pulque que se encuentra.	

PLATILLO	DESCRIPCIÓN	FOTOGRAFÍA
<p>SOPA MAZAHUA.</p>	<p>Es una sopa típica de esta región a base de acelgas, habas, frijoles, flor de calabaza que son los ingredientes típicos de esta región.</p>	
<p>CAPULTAMAL.</p>	<p>Tamal elaborado de una fruta típica llamada capulín.</p>	
<p>POZOL DE TRIGO.</p>	<p>Platillo típico de Zitácuaro casi desaparecido por su poco consumo. Se trata de un pozole elaborado a base de granos de trigo y pollo.</p>	
<p>TRUCHA FRITA.</p>	<p>Debido a la piscicultura este platillo es muy típico.</p>	

d. REGIÓN OCCIDENTE (ZAMORA).

PLATILLO	DESCRIPCIÓN	FOTOGRAFÍA
OLLA PODRIDA	Sopa elaborada con distintas carnes, cocinado con pulque y verduras.	
POZOLE BATIDO	Pozole con la característica que durante la cocción se le agrega la carne y empieza a mover constantemente para dar la apariencia de estar batido.	
CHONGOS ZAMORANOS	Dulce obtenido del cuajo de la leche de vaca, aromatizado con canela.	
QUESO COTIJA.	Es un queso curado con Denominación de origen típico de Cotija.	
TRANCAS.	Es un pan de Sahuayo con la forma de una larga trenza.	

e. REGIÓN TIERRA CALIENTE.

PLATILLO	DESCRIPCIÓN	FOTOGRAFÍA
MORISQUETA	Arroz blanco cocido, con frijoles fritos, crema y salsa guisada con queso, carne o verduras guisadas.	
CHORIZO.	Esta es una preparación típica de Huetamo hecha por varios años con una singular receta.	
APORREADILLO	Cecina deshebrada con huevo en salsa de chile rojo o verde.	
UCHEPOS	Consiste en un tamal elaborado con maíz tierno (elote) molido, al cual en ocasiones se le agrega leche. Tiene un sabor dulce y su consistencia es suave.	
FRITO	Arroz cocido para comer con espinazo de cerdo en chile rojo	

e. REGIÓN TIERRA CALIENTE (continuación).

PLATILLO	DESCRIPCIÓN	FOTOGRAFÍA
MENGUICHE	Platillo elaborado con jocoque, queso y chile en rajas.	
CHILE MANGO	Guiso de Huetamo a base de chiles secos con mango verde.	
SANCHICUA	Hierba típica de tierra caliente que se dan en las primeras lluvias. Se cocinan en sopas.	
IGUANA EN CHILE AJO.	Guiso a base de iguana y una salsa de chiles guajillos y demasiado ajo.	

f) MESETA PURÉPECHA (URUAPAN)

PLATILLO	DESCRIPCIÓN	FOTOGRAFÍA
ATAPAKUA	Guiso de salsa roja espesada con masa acompañado de carne.	
TAMAL DE FRIJOL	Tamales rellenos de frijol enrollados de forma cilíndrica.	
XANDÚCATA	Guiso salsa verde espesada con masa acompañado con verduras.	
CORUNDA RELLENA	Tamal en forma de estrella en vuelto en hojas de maíz relleno de rajas con queso o cerdo.	
ATOLE DE LECHE	Bebida de maíz con leche aromatizado con canela.	

1.7 BUENA, LIMPIA Y JUSTA. LA COMIDA TRADICIONAL MICHOACANA.

Con estos tres calificativos indisociables, la organización propone restituir al concepto de calidad y dignidad que merece y un significado más profundo en un momento cuando todas las actividades productivas enfrentan una realidad difícil, cambiante y problemática en el contexto de una crisis de proporciones históricas.

Quien se compromete con la calidad de la comida realiza esta labor de defensa y salvaguardia. “Bueno” se refiere a la calidad organoléptica, al placer que todo alimento proporciona, un placer que reside en las cualidades intrínsecas del alimento, pero también a un placer cultural, vinculado a los modos de transformación, las recetas, a todo cuanto en ese producto refleja la identidad del pueblo que lo han cultivado y cocinado.

“Limpio” se refiere a la sustentabilidad de un producto en todas las fases de su preparación: desde el cultivo, pasando por las transformaciones, la distribución, hasta el consumo. En cada uno de estos tránsitos, que conllevan tantas actividades humanas y tantas instancias productivas y culturales, debe respetarse al ambiente y a la Tierra: no contaminar, no despilfarrar, no consumir más energía de la que se puede producir.

Finalmente “Justo” se refiere a la justicia social: en nombre de la comida, se practican arbitrariedades y desigualdades; individuos explotados, reducidos a alimentarse poco y mal, obligados a trabajar por compensaciones ridículas en condiciones de semieclavitud: es el caso de muchos agricultores en el mundo entero. (De Orellana, 2010).

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Entre todas las cocinas a nivel país la gastronomía tradicional michoacana es una de las más completas ya que ha hecho grandes aportes a la cocina mundial por sus principales ingredientes emblemáticos que se han hecho famosos, tanto por el gran sabor que aportan a los platillos como por los colores, que hacen que el platillo se llene de armonía a la hora de llevarlo al paladar del comensal. Cabe destacar que la cocina tradicional ha sido de mayor importancia dentro de las cocinas ya que las mujeres de antes trataban y hasta la fecha lo siguen haciendo, de preservar los sabores que se tenía desde el inicio de los tiempos hasta ahora. En este capítulo se describe como se ha desarrollado la Gastronomía en Michoacán, y como se ha buscado preservar las tradiciones.

2.1 LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE MICHOACÁN.

Michoacán tiene una riqueza cultural y gastronómica inmensa, entre los platillos más populares de este bello estado podemos afirmar sin duda alguna, dentro de la gastronomía tradicional del estado, también se encuentran muchos platillos que son un secreto incomparable de los michoacanos y que vale la pena destacar por su originalidad pero sobre todo, por su sabor. Platillos que son dignos de la tradición michoacana y de la cultura mexicana.

El origen de la cocina mexicana está basada en los principios del uso del maíz, el frijol, el chile y otros ingredientes vegetales y animales propios del país a los cuales se han incorporado ingredientes y nuevos elementos, principalmente de Europa, que han ampliado su variedad. Los platillos y bebidas tradicionales y de la alta cocina contienen sabores y texturas de gran delicadeza hasta los sabores fuertes y amargos. La cocina Michoacana es considerada como una de las más variadas y ricas del mundo.

Gracias a la herencia prehispánica y española la gastronomía mexicana reúne los sabores de dos continentes en platillos de gran colorido y sabor. La mujer es quien

ha tenido la mayor influencia en la conservación y mejoramiento y ese es el sentimiento propio de conocer y mantener la tradición aun es patente entre las mujeres mexicanas.

La historia culinaria Michoacana es variada; ya que también la encontramos en la historia prehispánica, que en el mestizaje con otras culturas, así como importando otras gastronomías o como producto de las innovaciones de otras cocinas. La gastronomía encierra el espíritu de un pueblo, su esencia, su alma y cuando aquélla se mezcla con otra, el mestizaje dejará sus frutos. La cocina Michoacana como espacio, ha sido testigo de muchas transformaciones a lo largo de su historia. Sin embargo, las necesidades provocadas por el tipo de ingredientes necesarios para su elaboración, así como las técnicas y los utensilios, se han ido desplazando poco a poco y cada vez con más prisa. (GASTRONOMIA, 2017)

2.2 LAS INICIATIVAS COMUNITARIAS PARA LA CONSERVACIÓN DE LA COCINA TRADICIONAL MICHOACANA.

En este marco de planeación, se propone el fomento a la Gastronomía Michoacana, a efecto de impulsar la productividad y competitividad en el sector mediante la inversión en el desarrollo de capital físico y humano; la generación y transmisión de conocimientos, La cocina es una actividad social fundamental, que se basa en un conjunto específico de habilidades, productos agropecuarios, conocimientos y valores aplicados a la elaboración de alimentos listos para ser consumidos. Así, la cocina se expresa en un repertorio transmitido de generación en generación a fin de proporcionar entre muchas cosas más nutrición e identidad a la población dentro de límites geográficos más o menos.

Dentro de los diferentes diccionarios y enciclopedias podemos encontrar diferentes definiciones de lo que es la cocina tradicional, siendo en la arquitectura, el teatro, la pintura, escultura y en la música donde se manifestó principalmente. Sin embargo se reflejó en la comida, en donde muchas publicaciones manejan este término, pero al contrario de las otras disciplinas, no encontramos una definición exacta de lo que es la comida tradicional, por lo cual en este apartado trataremos de

explicar lo que significa este término. (ANÁLISIS DEL TURISMO CULTURAL COMO ESTRATEGIA DE CONSERVACIÓN, 2017)

Dentro de estos elementos, también encontramos lo que es la complejidad. Esta característica se refiere a todas las combinaciones de instrumentos, procedimientos e ingredientes que dan origen a los peculiares platillos tradicionales. Sin embargo, este elemento no define totalmente a la comida tradicional debido a que la comida desde la prehispánica hasta la actual, es compleja, y sin embargo no podemos definir las como tal. Como actividad social realiza da a lo largo de décadas, siglos y milenios, la cocina crea tradiciones y costumbres colectivas, que es tan íntimamente entre lazadas con el desarrollo de los pueblos, los grupos étnicos y la diversidad e identidad cultural que les caracteriza.

Dentro de estos elementos encontramos a la idiosincrasia de los pueblos, que provoca la conjugación de costumbres e ideas de las culturas oriundas y extranjeras; tomando, cambiando y adaptando elementos que enriquecieran de manera mutua a las dos culturas, lo cual es muy importante, sin embargo los españoles fueron reacios a adoptar los diferentes ingredientes, por otro lado contrario a los españoles, los ingredientes, procedimientos y utensilios de cocina traídos del viejo mundo fueron adoptados de muy buena manera. (Del Valle Betancourt, 2017)

2.2.1 El maíz, ingrediente esencial en la cocina conventual.

Este trabajo tiene dos objetivos, el primero es reivindicar, a través de la discusión sobre el territorio y el patrimonio cultural, a la comida michoacana como una variedad regional de la cocina mexicana. El argumento principal es que el territorio compartido es que parte de la conquista y la colonización de los españoles, en donde el cultivo de maíz y, en menor medida, el del trigo formaron parte de la subsistencia de los colonizadores. Para establecer las diferencias en la cultura culinaria en el consumo de maíz entre anglos y mexicanos en Texas, como fuente primaria de información se consultaron recetarios.

La cocina es un conocimiento construido y compartido socialmente y con memoria, no sólo porque los conocimientos se preservan y transmiten en forma oral y escrita de las generaciones pasadas a las presentes y a las futuras, sino también porque la comida evoca experiencias, significados y emociones en referencia al pasado. . En este sentido, el patrimonio culinario es la pertenencia y el conocimiento compartido del estilo gastronómico que poseen los individuos y el grupo en general. Implica seleccionar los elementos de la naturaleza hacia los cuales dirigir las acciones para cocinar y comer, saber nombrar los ingredientes, conocer sus propiedades y formas de combinarlos, hacer uso adecuado de utensilios, seguir la secuencia en su elaboración, emplear de manera conveniente la intensidad de una fuente de energía determinada y manejar el tiempo necesario.

Cocinar en un sentido práctico es la elaboración de texturas, olores, sonidos y sabores que resultan de la preparación de alimentos y platillos que los miembros del grupo social consideran buenos y con los que se identifican, alimentan, nutren, provocan el apetito y la memoria; y es la memoria del sabor aprehendido, socializado y construido socialmente lo que permite que aun quienes no practican el arte culinario pueden reconocer el repertorio de comidas que pertenecen a su grupo inmediato, y así disfrutar y distinguir por su nombre los platillos y sabores familiares, porque los han experimentado. (Frias Valenzuela, Malacara Herrera, Martínez Gallardo, & Sánchez Orozco, 2017)

2.3 COCINA MICHOACANA CONTEMPORANÉA

El estado de Michoacán está lleno de costumbres ancestrales y de fusiones muy representativas, marcadas por los momentos históricos. Como en muy pocos estados, en Michoacán son patentes las raíces indígenas y españolas, que en el caso de la cocina conviven en una reunión de productos, sazones y presentaciones. El trabajo latente de la gastronomía actual es seguir con nuestras costumbres dando un enfoque actual en presentación y manipulación de técnicas.

Uno de las grandes características de los chef de Michoacán es llevar y trabajar en sus restaurantes con ingredientes locales para así enriquecer y ayudar al estado dando fuentes de trabajo justas y dignas. Ya que como embajadores de la gastronomía y restaurantera tienen como obligación buscar los mejores ingredientes y también los no tan usados dentro de la localidad para poderle dar más fomento, ya que como figuras públicas las personas pueden optar por utilizar estos ingredientes.

Varios de estos chefs han realizado su trabajo fuera del país y regresan al estado de Michoacán para poner en práctica lo aprendido, pero ahora ejercerlo con los productos locales. Unos de estos chefs más reconocidos dentro del ámbito contemporáneo son:

- a) Daniel Aguilar. En el restaurante “Chango”. Morelia, Michoacán. Nacido en Morelia, Michoacán. Creció rodeado de paellas, asados y postres de sus padres, desde pequeño decidió que se dedicaría a la cocina. Inicia sus estudios gastronómicos en Querétaro, para continuar en Buenos Aires, Argentina. En sus inicios trabajó con el chef Germán Mariátegui. Al regresar a México continuó tomando cursos de cocina mexicana e inició una empresa de catering. Con su esposa abrió Chango Restaurante, en que actualmente imprime su pasión por la cocina en una mezcla de cocina internacional, mexicana y recetas familiares. Mezclando la cocina mexicana con las tendencias contemporáneas que ha experimentado.

- b) Fermín Ambás. En “Tata Mezcalería”. Morelia, Michoacán. Después de ser un viajero por años y aprender las técnicas de la cocina en cada parte del mundo que visitó, Fermín decide volver a su país y regresarle lo mejor de él: su comida. Fermín es un chef que más allá de conocer la comida de cada continente, conoce las costumbres humanas y el trato digno y honesto al comensal y a su equipo. Tata Cocina de Autor es una interpretación personal de la gastronomía mexicana de la mano con el mezcal.

- c) Lucero Soto. En la cocina de “Lu”. Morelia, Michoacán. Oriunda de Morelia, adquirió el gusto por la gastronomía desde pequeña. Las recetas y oficios de su nana y de sus tías muy pronto la involucraron en las sutilezas y los secretos de la cocina tradicional de su tierra. Además de su formación en Mercadotecnia, realizó estudios culinarios en instituciones internacionales como The Culinary Institute of America (CIA), en Hyde Park, Nueva York, y la Escuela de Hostelería y Turismo de Valencia, España.

2.4 COMO INFLUYE LA COCINA MICHOACANA TRADICIONAL EN LA CONTEMPORÁNEA.

Los chefs del Michoacán actual quieren difundir nuestras tradiciones culinarias dentro y fuera del país; retomando la esencia, de lo que fue la gastronomía prehispánica, la herencia que el Michoacán antiguo dejó al mundo hasta llegar a la discusión principal del porque es importante para los chefs mexicanos no olvidarse de este mundo mágico que nos dejó una de las cosas por las que los mexicanos debemos estar orgullosos. Los cocineros modernos han visto esta problemática y han dejado volar la imaginación para crear conceptos innovadores que sorprendan al cliente cansado de crear más expectativas, no sólo poniéndole su toque a lo que hacen, sino creando técnicas y metodologías nuevas sin dejar de lado lo tradicional. (Escofet Torres, 2013)

Estos cocineros de hoy en día se han apoyado en la tecnología para lograrlo, por primera vez en la historia, los cocineros y científicos se unen para estudiar las reacciones físicas y químicas y de ahí implementar nuevas técnicas o métodos a fin de lograr mejores resultados. La gastronomía contemporánea ha sufrido una transformación tan significativa, que, aunque todavía no hay unanimidad a la hora de darle un nombre: gastronomía molecular, tecnoemocional, vanguardia creativa.

Los cocineros de hoy en día se enfocan en difundir su pasión por la mesa mexicana, actualmente los chefs buscan la innovación por medio de la investigación, por lo que cada vez es más común que viajen por todo el país buscando ingredientes,

técnicas e incluso costumbres que les ayuden a encontrar el ambiente, sabor, aroma y color que buscan en sus platillos y restaurante, y son en estos viajes donde encuentran esta identidad prehispánica que no nos deja y por lo cual debemos sentirnos orgullosos. Marcando como punto de partida la conquista, nuestra gastronomía prehispánica formada por el maíz, cacao, insectos, quelites, chiles frescos y secos, entre muchos más elementos, se ve afectada por primera vez a la llegada de los españoles, dando un nuevo matiz y perfil de cocina elaborada a nuestras preparaciones originales, de alguna manera fortaleciendo las técnicas de elaboración de los alimentos con procesos tecnológicos y bien elaborados basados en metodología europea.

Tras la expulsión de los españoles de Tenochtitlán la gastronomía prehispánica marca en definitiva la fortaleza de los ingredientes de origen, dando como resultado el respeto de elementos de importancia como el maíz, los quelites y hierbas cultivadas bajo las primeras técnicas de hidroponía en chinampas, la elaboración de tortillas y el uso de chiles en todas sus variedades. Es claro, como ha evolucionado el arte de cocinar y su importancia para el ser humano. En ella, es obvio observar que los gustos y las costumbres en materia alimenticia varían considerablemente entre épocas y lugares. Lo que en ciertas civilizaciones se juzga delicioso, en otras, su consumo constituye una aberración; lo que en algún tiempo se tuvo como refinado en otro se vio como vulgar. Es decir que, independientemente de las diferencias que hayan existido y que existen en materia culinaria, la gastronomía es realmente un arte cuando en ella se manifiestan valores trascendentales como la verdad, el bien y la belleza. Con respecto a la evolución del arte de cocinar, México cuenta con claros ejemplos de costumbres y tradiciones culinarias.

Sus rasgos más auténticos proceden de la cocina prehispánica, la cual ha pasado por diferentes cambios y fusiones a partir de la conquista Española, pero aún con la influencia de este hecho histórico hay aspectos de la cocina mencionada que no se modificaron en absoluto. La cocina conventual es el punto de quiebre donde nacen recetas fundamentadas con elementos prehispánicos, imposibles de eliminar o

sustituir, dando como resultado preparaciones que nacieron para quedarse entre los hogares del mexicano y las festividades que involucran dichos alimentos y sus recetas. Mole de todas las regiones, enchiladas en sus cientos de variedades, chiles en nogada, pepianes (o común mente nombrados pipianes), adobos, cochinita pibil, y muchas más preparaciones son basadas en recetas fusionadas con técnicas y elementos europeos combinados con alimentos de la cocina mexicana prehispánica.

La cocina mexicana, sostenida en los pilares prehispánicos, se renueva y adquiere nuevas influencias. El caso de la fusión denominada tex-mex, una de las influencias más fuertes, que sin embargo no deja de emplear los insumos tradicionales: el maíz, el frijol y el chile. Al chile y maíz se asociaban otras especies de no menor importancia, algunas de las cuales han trascendido su nativo nicho ecológico para convertirse en insumos de las más variadas cocinas. Cabe mencionar al jitomate, el cacao, el aguacate, la calabaza, el nopal, la vainilla. La cocina prehispánica disponía de pocas técnicas de elaboración. Sin embargo, una técnica muy importante es la nixtamalización del maíz, que aglutina los carbohidratos del almidón de maíz, lo que permite convertirlo en masa. Esta técnica era desconocida en todo el mundo, salvo en México y en algunos países de América Central.

Otra técnica era la cocción a vapor, empleada por ejemplo, en la confección del tamal, o el horno de tierra, cuya fuente de calor se da por piedras calentadas durante horas a la leña, con la que se preparan por ejemplo, la barbacoa y el zacahuil. Muchas de las recetas mexicanas tienen, pues, al menos algún antecedente precolombino, que es fácil identificar en la medida en que muchos conservan su nombre en lenguas indígenas.

La gastronomía prehispánica michoacana está constituida por todos aquellos ingredientes, propios o endémicos, comestibles de la región mesoamericana antes de la conquista, e incluye las formas de preparación, con sus particularísimos utensilios. La mezcla de ingredientes y estilos que generaron la comida mexicana actual es el lenguaje previo al primer gran mestizaje cultural. La comida y los platillos que han

perdurado, las formas de cocinar y los utensilios usados, afortunadamente hablan solos y nos narran sus historias. (COCINA PREHISPANICA, s.f)

La gastronomía mexicana es el resultado de un mestizaje culinario: refleja la misma mezcla que existe en nuestra tierra y en nuestra gente, refleja el espíritu vivaz y alegre del mexicano, que también es cambiante, y es por eso que las nuevas corrientes en el ámbito culinario global también han llegado a Michoacán, a sacudir nuestras cocinas. Algunas tendencias empiezan a practicarse en nuestro país, como la cocina molecular, en la que se juega con los alimentos para transformar sus composiciones físicas y químicas, de manera que su textura o su forma cambien. Igualmente abunda en Michoacán la cocina de autor, en que los chefs buscan expresarse a través de creaciones propias y auténticas.

Para algunos el propósito es mezclar ingredientes puros y rústicos mediante elaboraciones complejas y excéntricas, para otros puede consistir en divertirse al cambiar las texturas de los alimentos, mientras que otros más se proponen fusionar distintas cocinas entre sí. En el siglo XXI todo, hasta la gastronomía, va transformándose a paso veloz. Todo se vale, los límites se los pone cada cocinero tomando en cuenta a su comensal. En gustos se rompen géneros y hoy en día las reglas se pueden romper. La cocina tradicional mexicana es una manifestación cultural antigua que continúa viva hasta nuestro tiempo; se caracteriza por su gran diversidad ingredientes, técnicas y procedimientos.

La base son productos agrícolas que derivan de procesos de domesticación de miles de años y que poseen una amplísima diversidad genética. En el país sobresale la domesticación de maíz, chile, calabaza, frijol, jitomate, vainilla, maguey, algodón y aguacate. Para México, es de inapreciable valor la gran cantidad de razas de especies de plantas adaptadas a las diferentes condiciones de suelos, lluvias y temperaturas, confiriéndonos el privilegio de disfrutar gran variedad de alimentos en un crisol de colores, aromas y sabores.

Los ingredientes autóctonos en sus platillos incluyen: frijoles negro, blanco, bayo, flor de mayo, ayocotes; calabaza, chilacayote, flor de calabaza, pepitas, calabacitas; chiles pasilla, ancho, poblano, chilaca, serrano, guajillo, jalapeño, ancho, cora, de árbol, cascabel, chipotle, amarillo, güero, colorado, miahuateco, mora, morita, chilpaya, habanero, amashito y pasilla mixe. También xoco, chaya, achiote, hoja blanca, hoja santa, cuajilote, ahuatlí, guaje, chayote silvestre, flor de colorín, nopales, xoconostles, trompillos; hongos azul, clavito, cuitlacoche y pata de pájaro. Algunos ingredientes animales son las chicanas, venados, jumiles, cazón, anguila, acamayás y bagre. (Kennedy, 2014)

2.5 ANÁLISIS COMPARATIVO DE LA COCINA MICHOACANA CON LAS COCINAS REPRESENTATIVAS EN MÉXICO.

En Michoacán tenemos una gran diversidad en cuantos climas, vegetación, fauna, suelo, entre otras cosas.; en la cocina también existe esta gran variedad en sabores, colores y olores que dan esa peculiaridad a la comida mexicana. Nuestro país también cuenta con una gran variedad de pueblos que, a pesar de ser mexicanos tenemos costumbres diferentes, pero aun así somos en algunas cosas comunes. El estado cuenta con un sin fin de pueblos oriundos como los purépechas, zona lacustre, zona occidental, entre otras. A pesar de las fuerzas colonizadoras los pueblos de la región mantuvieron la identidad que los caracteriza hasta nuestros días.

Se inició el mestizaje tanto cultural, espiritual y sobre todo culinariamente. En ese tiempo, el mestizaje fue evidente, los pueblos indígenas adoptaron técnicas de siembra como la incorporación de animales a sus trabajos de la tierra, así también adoptaron ingredientes y por supuesto algunos elementos religiosos. Con la llegada de los españoles surgieron pequeñas industrias textiles, mineras y carpintería.

En la alimentación, los purépechas tenían como base el maíz. Las mujeres se quedaban en casa haciendo las labores que les correspondía como: hacer tortillas, mantener limpia la casa, moler cacao, moler maíz, tejer, hacer la comida y bebida, entre otras cosas. Muchas de las ocasiones llevaban la comida al campo donde

trabajaban los hombres a los cuales les daban tortillas, salsas, frijoles y nopales. La alimentación era una religión para los michoacanos, debido a que no podían comer por gula, ni tomar en exceso ya que se consideraba como un insulto para los dioses creadores. (Frías Valenzuela, Malacara Herrera, Martínez Gallardo, & Sánchez Orozco, 2017).

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.

En este capítulo se eligió el método más factible para nuestra investigación en base a las necesidades de este, llevando a cabo el método cualitativo en donde seleccionamos una serie de cocineras tradicionales esto con el objetivo de extraer anécdotas, historias que pasaron dentro de la cocina desde infancia hasta la fecha y como se han ido desarrollando dentro de la cocina trabajando únicamente con los alimentos e instrumentos que se utilizaban desde que eran niñas y como han sido guardados esos secretos de cocina que han trascendido de generación en generación dentro de sus casas y ahora tratando de preservar la cocina tradicional la van heredando a nuevas generaciones para que no se pierda dentro de todas las cocinas y nuevas tendencias que están saliendo.

3.1 FENOMENOLOGÍA COMO MÉTODO CUALITATIVO.

El objetivo de este trabajo es analizar la fenomenología como método de investigación y proporcionar elementos que le permitan realizar estudios de tipo cualitativo, ofreciendo una óptica diferente. Se explica cómo surge la fenomenología, sus preceptos, precursores, la visión que tuvieron para analizar las cosas (fenómenos) y el método de estudio que se desarrolló para enfocar su teoría y cómo ésta se fue adaptando a una nueva forma para llevar a cabo la investigación. Asimismo, se desarrolla este método para que se pueda comprender el comportamiento humano de las cocineras tradicionales que fueron creando cada uno de los platillos que hoy se conocen como patrimonio de la humanidad, aprovechando todos los recursos que se tienen para ofrecer al estado.

Ahora bien, en este trabajo se plantea como empieza la gastronomía desde tiempos remotos antes referidas subyacen los principios y nociones fenomenológicas, que han de ser conocidas y consideradas por el investigador que aspira abordar la subjetividad del individuo con este método. Sobre la base de este planteamiento, se exponen y analizan tanto los principios que posibilitan el método en cuestión, como dos de sus nociones fundamentales para así puntualizar las acciones que de manera

concreta y específica ha de realizar el investigador en la adecuada implementación de la fenomenología como método, de acuerdo a los años transcurridos y las bases que en general la constituyen.

El trabajo del estudio de la fenomenología es el estudio de las descripciones contenidas en los protocolos; éstos están constituidos de varios pasos entrelazados, y aunque la mente humana no respeta secuencias tan estrictas, ya que en su actividad cognoscitiva se adelanta o vuelve atrás con gran rapidez y agilidad para dar sentido a cada elemento o aspecto, sin detenerse en cada uno los ve por separado, de acuerdo a la prioridad temporal de la actividad en que pone énfasis;

Es recomendable seguir la secuencia de éstos para tener un mejor análisis de los fenómenos estudiados. En base al análisis cualitativo se seleccionan las cocineras que mayormente se dedicaban de lleno a la cocina y conocían desde los más mínimos ingredientes, al mezclarlos y a transformarlos en el fogón en nuevos sabores, a probar una y otra vez los cocimientos para añadir tanto cuanto necesite hasta llegar al plato que hará las delicias de sus familias.

También se ha notado un cambio profundo en la comprensión acerca de la investigación fenomenológica. Al inicio, se mantuvo a la expectativa, para procurar estar bien atenta a lo que se pudiera observar y escuchar cada pequeño detalle de la narración para captar el significado de dicha experiencia. Más adelante se cuenta la experiencia vivida de las personas y se concreta de manera única para cada persona. Como ya se ha sabido, la fenomenología aporta una nueva luz a la comprensión de la persona, considerada desde su contexto individual y social. Además, a través de la fenomenología se puede llegar a explorar la esencia de lo que se quiere estudiar. (HUSSERL, 1962)

3.2 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN FENOMENOLÓGICAS.

Las técnicas que se utilizan mediante la realización de entrevistas fenomenológicas, se han recolectado las narraciones de 10 cocineras que participan

contando cada una de sus vivencias dentro de la cocina. El análisis de dichas entrevistas, ha seguido la metodología de la observación y la interpretación, en esta investigación se pretende analizar las vivencias de personas cuyas recetas han ido pasando de generación en generación. Esta vivencia es única y presenta múltiples dimensiones: la personal, en la que juega un papel importante las propias tradiciones inculcadas por el nudo familiar como se ha dicho, la dimensión cultural que variará notablemente con forme pasen los años.

Esto fundamenta las bases para entender a las personas a quienes se proporciona el cuidado, para saber cuáles son sus reacciones, sentimientos y experiencias, y así poder brindar un cuidado real y específico de las necesidades que manifiesten. El cuidado es una relación intersubjetiva en la cual se trata de entender al sujeto como un igual; significa proporcionar un cuidado humano.

Se estableció que las entrevistas consistirían principalmente en un coloquio a través de la realización de preguntas abiertas con el fin de facilitar a las personas entrevistadas la narración de sus vivencias acerca de su experiencia dentro de la cocina y como ha ido aportando esos sabores a las nuevas generaciones. Además, en este inicio de las entrevistas empleadas se realizaron preguntas generales y, en principio fácil de responder para después pasar a preguntas más directas y personales, es lo que algunos autores denominan “técnicas del embudo”, que se emplea en facilitar un ambiente más relajado a través de esas preguntas iniciales y poder tratar después aspectos más sensibles para las personas entrevistadas.

Además de las entrevistas realizadas, la metodología para la recolección de datos consistió en la utilización de notas de campo registradas, indicando las principales características de cada entrevistado, así como las incidencias durante la entrevista u otros aspectos que se consideraron relevantes. También se incluyeron las impresiones generales y aspectos observados en el ambiente.

3.3 SELECCIÓN DE LA MUESTRA DE ESTUDIO.

Con el fin de alcanzar los objetivos señalados en esta investigación, en el diseño inicial se propuso realizar entrevistas a cocineras de al menos 50 años. La elección del lugar donde se planteó la realización del estudio fue principalmente por cuestiones de convivencia, por un lado, se estableció realizar la recolección de datos en esta ciudad, por ser en este momento el lugar de residencia.

Además del muestreo de convivencia, se planteó realizar un muestreo entre personas que presenten cierta variedad (edad, nivel cultural, costumbres) y que fuesen comunicativas para conocer más de sus tradiciones inculcadas dentro de las cocinas. Por todo lo expuesto hasta ahora, además de un muestreo. Para completar la parte teórica, se ha considerado oportuno la realización de un estudio cualitativo acerca de la cocina tradicional michoacana para alcanzar mayor comprensión del fenómeno de estudio. A través de una investigación fenomenológica, se ha analizado las narraciones de vivencias de personas mayores acerca de su experiencia vivida dentro de la cocina ancestral.

En cuanto a la investigación se recogen algunas experiencias que pueden tenerse en cuenta en futuras investigaciones. Durante la realización de las entrevistas se han vivido experiencias inolvidables, el encuentro sumamente personal y cercano con cocineras tradicionales que han abierto su corazón al narrar sus vivencias. En las entrevistas ha habido momentos de risas, también de reflexión, recuerdos y alguna que otra lágrima.

Siguiendo con la línea la selección de datos se divide en diferentes bloques. No obstante, en general, la metodología de la investigación se inició con entrevistas con diferentes personas involucradas en el desarrollo socioeconómico de los diferentes destinos gastronómicos analizados. Las entrevistas tenían como finalidad conocer la situación actual de la actividad turística en la zona y su potencialidad como destino de turismo gastronómico. Las personas sociales que aportaron sus conocimientos para el desarrollo de esta investigación fueron representantes locales, provinciales y

regionales. Estas personas fueron de gran utilidad para proporcionar diferente información como la forma en que se vivía y la gastronomía que se vivía desde tiempos remotos.

3.4 RECOPIACIÓN DE DATOS.

Entrevistas. Para la recolección de datos en este trabajo, se planteó en primer lugar la realización de entrevistas y también el uso de notas de campo. En los siguientes párrafos se incluye una breve justificación del empleo de estos métodos en la presente investigación. Como se ha señalado anteriormente, se propuso realizar entrevistas a un grupo de 50 años en adelante.

Estas entrevistas consistían principalmente en una conversación en la que a través de diversas técnicas y escucha activa, se ayuda a una persona a narrar sus vivencias enfocado en nuestra investigación, en este caso su experiencia dentro de la cocina y como hacen que prevalezcan los sabores emblemáticos dentro de nuestros platillos. Este tipo de entrevistas se denominan fenomenológicas y son a su vez, un tipo de entrevistas en profundidad.

Posteriormente se incluyen diversas preguntas, en las que partiendo de las entrevistas que realicé a cada cocinera, se le ayuda a narrar diversas situaciones de este tema y así mismo hablar de sus reflexiones generales acerca de la cocina michoacana y la experiencia que se llevan al preparar cada uno de los platillos emblemáticos. Se decidió llevar a cabo la realización de entrevistas en este trabajo ya que producen datos susceptibles de análisis estadístico, en donde se utilizan métodos cualitativos como la observación del entrevistado, la narración durante las preguntas, que esto nos sirven para comprender los motivos y creencias que están detrás de las acciones de la gente. La técnica de la entrevista se enmarca dentro de la metodología cualitativa que produce datos descriptivos: las propias palabras, y la conducta observable. La cocina de las señoras y los recetarios se quedan pequeños ante la variedad de los numerosos ingredientes que se acumulan en la alacena.

El análisis de contenido de la transcripción de cada entrevista incluye identificar, codificar y categorizar los principales temas en los datos. Una vez realizado este procedimiento de las diversas transcripciones de las entrevistas, se han analizado y anotado cada cosa en común. Finalmente, se ha procurado encontrar la relación entre diversas respuestas que emergen el análisis, hasta lograr el esquema de la estructura del fenómeno.

Se describe brevemente pero con el suficiente detalle para poder realizar un estudio, las estrategias empleadas para aumentar la investigación. Considerando el paradigma metodológico en el que se basa: la fenomenología cualitativa; pero antes de ello, se exponen algunas pinceladas de las principales características y la validez en los estudios cualitativos.

Por otro lado, como se ha comentado en este capítulo, en las entrevistas realizadas en este estudio se han incluido preguntas acerca de temas que emergieron en los resultados iniciales. En este trabajo se ha procurado que cualquier cocinera que lea los resultados, reconozca la descripción fenomenológica como parte de su vivencia personal y pueda ayudarse a captar cada una de las palabras escritas, esto con el fin de ayudarlo a comprender mejor el trabajo y tal vez facilitando el proceso. Además, los resultados del presente estudio se consideran de gran utilidad para que aquellos que están más interesados en la comida tradicional de nuestro estado alcance una mayor comprensión de las mismas, y puedan retomar alguna tradición emblemática.

3.4.1 Entrevista a la señora Candelaria.

Resumen narrativo: Señora de 57 años. Crecida en una familia de 9 hermanos siendo ella la número 6 y la primer mujer después de 5 hombres. Su mamá la enseñó desde que era una infante que las mujeres deberían ser “acomodadas” y estar el mayor tiempo dentro de la cocina ya que de esta forma se había seguido siempre la tradición en la familia, a sus 6 años de edad aprendió hacer su primer tortilla y su primer platillo que fue un “caldillo de huevo” ya que por las circunstancias de la vida

sus papás tenían que trabajar y ella cuidar a sus dos hermanas menores, tuvo que enfrentarse a temprana edad a los labores de una cocina, cuenta que fue difícil la vida en esos momentos por la pobreza en que se vivió que tuvieron que pasar ya que su papá era campesino y su mamá hacia el aseo en casas ajenas para llevar dinero a casa, sin embargo lo cuenta como una gran experiencia la cual hizo darse cuenta de muchas cosas ya que para ella tener la comida hecha y que todos llegaran a comer era sinónimo de tener a su mamá contenta.

Las ganas de superarse y no quedar estancada en ese ámbito fue la que la hicieron tener cimientos y valores muy bien marcados desde casa para llegar a lo que ahora es, gracias al apoyo de sus padres. Actualmente es maestra, le gusta el hecho de compartir sus aprendizajes con niños en desarrollo, es madre de 4 hijos los cuales son profesionistas, da gracias a Dios día a día por todo lo que tiene y a sus padres que fueron grandes personas que le dejaron todo lo que hasta ahora ella sabe, tanto en el ámbito profesional como en la casa ya que sigue haciendo las recetas que le inculcó su mamá desde pequeña y dice que su sazón sigue siendo el mismo desde siempre y todos los hábitos que le heredaron los sigue llevando a cabo.

3.4.2 Entrevista a la señora María Guadalupe Rodríguez.

Resumen narrativo: Señora de 83 años. Viuda desde los 32 años, madre de 10 hijos y considera haber llevado una vida un poco difícil desde pequeña ya que su madre tuvo distintas parejas las cuales no la trataban bien y descuidó a ella y a sus hermanos por lo cual ella se casó a temprana edad y tuvo que enfrentarse a la vida difícil y tratar de salir adelante; aprendió hacer de comer a los 5 años orillada por su madre para alimentar a sus hermanos. Platica muy emotivamente de su boda que tardó una semana por tradición del pueblo, y cuenta que todas las mujeres cocinaron un banquete el cual fue una vaca en chile rojo con tortillas hechas a mano; desde ese momento se dedicó de lleno a la cocina ya que si algo le había inculcado su madre fue el hecho de cocinar para complacer a la familia.

Pasó por pobreza junto con sus hijos y esposo, cuenta que eran una de las familias más pobres del pueblo y eso le daba un poco de tristeza pero al mismo tiempo la fuerza y el coraje para sacar a sus hijos adelante, trabajó arduamente para darles profesión a todos y lo logró. Cuenta que trataba de darle lo mejor a sus hijos, en el tiempo que no se podía comprar carne, mataba una de las gallinas que tenía para alimentar bien a su familia y no siempre comían bien pero si algo estaba seguro en la casa son sus tortillas hechas a mano en su horno de tierra, salsa de “tinguaraques” junto con su chile y ajo en molcajete, los frijoles de la olla y queso de rancho, cuenta que eso era fundamental en su cocina y entre todos los momentos tristes y desesperación, el tener a su familia reunida y poderlos alimentar era lo que la hacía feliz y pensar en eso día a día la mantenía llena de fuerzas y valiente ante la tempestad.

3.4.3. Entrevista a la señora Guadalupe Palma.

Resumen narrativo: Señora de 80 años. La mayor de 4 hermanos, proveniente de la localidad de Chuta. Michoacán, muy conocido por su puente con un río que atraviesa a lo largo del pueblo y también conocido por ser una región muy pobre y olvidada, ya que se encuentra al paso de una carretera que es muy poco frecuentada hoy en día.

La señora Guadalupe nos cuenta con mucho orgullo que su acercamiento con la cocina no fue por curiosidad si por necesidad al igual que mucha de las señoras de su edad. Nos dice que el ir a pescar al río siempre fue una de las experiencias más marcadas que tiene en su memoria ya que fuera de que el pescado lo utilizaban para alimentar a la familia, el ir a pescar representaba una diversión para ella y sus hermanos. Ella cuenta que no había día que no se fuera a pescar y que cuando la pesca era buena y abundante, el resto de los pescado los limpiaban, salaban y secaban ya que en esos tiempos era muy difícil obtener un refrigerador y a través del secado de los pescados podían preservar su alimento por más tiempo y disponer de ellos cuando quisieran.

Nos cuenta que su primer platillo no fue uno a base de pescado sino un atole de nurite, que el nurite es una hierba (quelite) que se da dentro de las milpas, misma que tenía su padre en la parte de atrás de su casa. Nos dice que el atole era una bebida muy consumida en su casa ya que entretenía el hambre.

Dice también que fuera del río que les proporcionaba el alimento en esos tiempos, Chuta no tenía una fuente más para poder sostener el pueblo, era eso y la milpa, pero recuerda con una sonrisa en sus ojos que para ellos era suficiente ya que lo que importaba era la convivencia que significaba ir a buscar la comida. Nos dice que el estar todos comiendo en casa los alimentos que habían ido a conseguir para ellos era el mejor final que podía tener esa hazaña.

CAPÍTULO VI. ESTRATEGIAS Y PROPUESTAS.

En este capítulo se da a conocer el análisis e interpretación de los resultados que se obtuvieron después de realizar el proceso de investigación mencionado en el capítulo anterior. El análisis e interpretación permitirán identificar los puntos de interés entre los elementos teóricos y los datos extraídos de la realidad. Se realizó un estudio explorativo, descriptivo y correlacional con el fin de conocer toda esa población que está utilizando y llevando a cabo los cimientos tradicionales dentro de la cocina.

Los datos obtenidos se describieron de cada una de las narraciones de las personas ya entrevistadas y se explican las variables. En este capítulo se va analizar el potencial en materia de turismo industrial gastronómico dentro de la para el análisis de la oferta en Michoacán y su implicación con las rutas gastronómicas de la provincia. En este capítulo se formularan propuestas y estrategias para el análisis de la comercialización de productos o materias primas del estado de Michoacán y rutas gastronómicas.

A lo largo del capítulo cuarto se muestran los resultados obtenidos, por ejemplo tras analizar la oferta gastronómica y pasar un cuestionario sobre los mismos, se presentan factores clave en la evolución de los destinos turísticos de carácter gastronómico y se avanza en el conocimiento de la oferta actual. En el capítulo quinto se realiza un análisis de oportunidades, amenazas, fortalezas y debilidades del turismo gastronómico en consecuencia de todos los resultados obtenidos.

Finalmente, y tras la exposición detallada de los resultados alcanzados en el capítulo anterior, se presentan las principales conclusiones, a continuación se exponen las recomendaciones o estrategias a seguir con el fin de la mejora en materia de turismo la gastronomía michoacana.

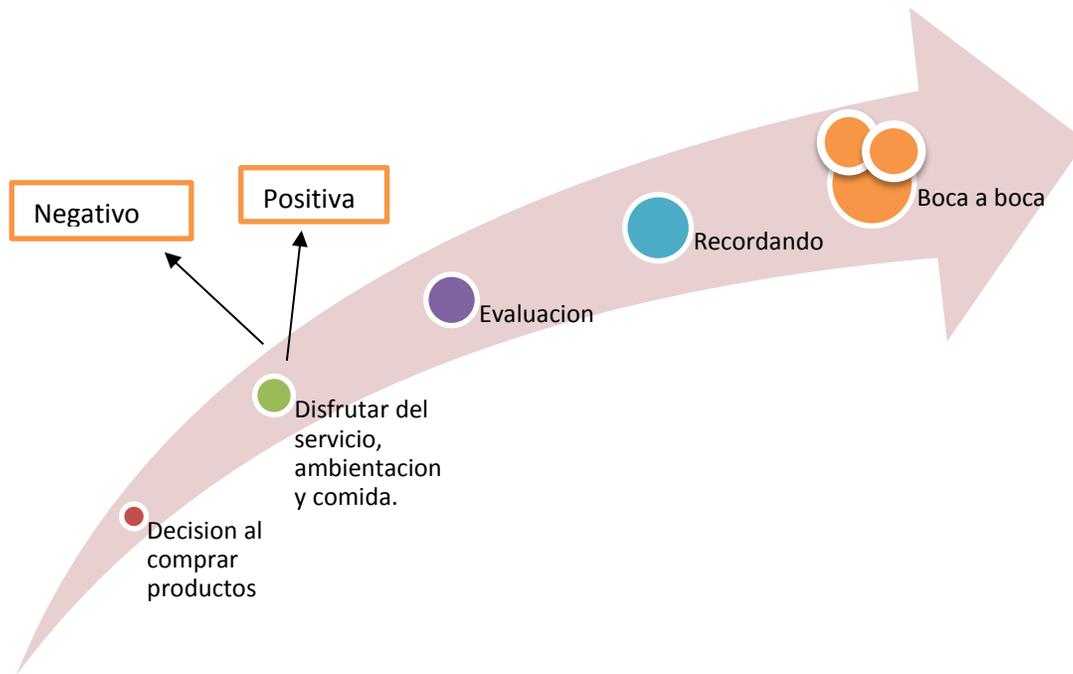


Figura 2. Ciclo de experiencia del cliente.

4.1 PROPUESTAS PARA LOGRAR EL RESCATE.

El vínculo con la actividad turística existe en cuanto la cocina y la gastronomía, están trascendiendo el nivel de los servicios o facilidades y está constituyéndose en atractivo. Escapando al análisis turístico, se observa que la cocina y la gastronomía se están conformando también en patrimonio de la humanidad en tiempos actuales.

El turismo es un tema que se pone hoy en día sobre la mesa. La alimentación siempre ha sido parte la experiencia turística desde sus inicios, pero es relativamente reciente que está teniendo un elevado interés en varios campos debido a sus múltiples relaciones y beneficios, por lo tanto para aproximarse a este tema y concebir su dinámica como tal, se han planteado diferentes hipótesis destacándose la idea de que existe un turismo cultural que usa a la gastronomía como un recurso más de su oferta, o que también existe una categoría integral definida como turismo gastronómico.

Se tiene claro también que, existe una conexión entre el turismo y la gastronomía y que en la actualidad, para mejorar la gestión y la oferta turística de los destino con volumen elevado de turistas receptivos o que cuentan con proyección gastronómica. El turismo relacionado con la gastronomía tiene especial énfasis desde sus inicios en el área rural, donde se manifestaba que de forma creciente en regiones rurales con economías en transición, la gastronomía como patrimonio cultural estaba siendo usada para fortalecer áreas de productos turísticos.

Como parte indispensable de la formación de expertos gastrónomos en Michoacán, las universidades deben proyectar una educación holística con fuertes fundamentos investigativos acerca de la cocina tradicional como fuente de patrimonio cultural en materia de origen. La cual necesita ser revalorada y promovida a través de su aprendizaje, experiencia y desarrollo cognitivo, antes que ver otras formas de cultura, se debe mostrar la inmensa e invaluable riqueza que posee la gastronomía a nivel internacional, para que no se desvanezca en el olvido o se diluya con los cambios del contexto mundial.

Se menciona la propuesta de ampliar el conocimiento y despertar los sentidos a través del rescate de recetas tradicionales que motiven, enriquezcan y den identidad michoacana a propios y ajenos. La cultura atrae por lo que vale y no por lo que cuesta a los que llegan a otros países.

La buena cocina es expresión máxima de la cultura, que infunde vida al individuo y al mismo tiempo consolida el legítimo orgullo de su identidad. La cocina tradicional michoacana es patrimonio intangible que se distingue por su capacidad de evocar valores, sabores, modos, estilos y sazones que en cada ocasión se materializan en un platillo o una manufactura para el paladar y la celebración.

4.2 FERIAS GASTRONÓMICAS TRADICIONALES.

La estrategia se desarrolla en base a los resultados obtenidos en las investigaciones de campo realizadas, de esta manera diseñar diferentes propuestas relacionadas con el rescate de nuestra gastronomía; si bien es preciso señalar que son propuestas básicas y sencillas en las que se da a conocer platillos representativos de nuestro estado y que anteriormente elaboraban los ancestros de una manera tradicional, así como sus técnicas y herramientas como el molcajete, metate, chimolera que era muy común en las casas antiguamente.

A la variedad de la cocina michoacana parece no tener fin. Los purépechas, apegados como son a la tierra, han sabido aprovechar granos y frutas para crear un mundo de auténticas delicias a las que han integrado especias y carnes que vinieron con la cocina europea. Considerado un verdadero manjar, es imprescindible en todo menú de alta cocina dentro del territorio nacional.

También han rebasado las fronteras los chongos zamoranos, los ates morelianos, el chocolate de metate y la charanda -aguardiente de caña-, sabroso aperitivo, especialmente el reposado. En general, en la comida michoacana predomina el sabor delicado de una cocina originalmente vegetariana. Esa delicadeza refleja además el espíritu de la gente que brinda con su hospitalidad la mejor de las delicias.

Cada región tiene lo suyo y entre las delicias gastronómicas son notables también la tradicional sopa tarasca; las corundas y los huchepos, el famoso pollo placero, las deliciosas carnitas de cerdo, la olla podrida, el borrego tatemado, el churipo, los ates, y una gran variedad de atoles dulces y salados.

4.3 FOMENTO AL TURISMO MEDIANTE EVENTOS GASTRONÓMICOS.

Lo que se pretende es que a través del fomento a la gastronomía se generen cadenas de valor, desde el cultivo de los alimentos hasta su producción y

comercialización, y fomenten un mayor desarrollo económico, turístico y social a escala regional aprovechando la gran diversidad de la gastronomía michoacana.

Para lograr el crecimiento económico sostenido e incluyente que el país requiere, es importante el diseño e instrumentación de una política moderna de fomento económico, enfocada a generar innovación y crecimiento de los sectores estratégicos. Estos son algunos puntos que se necesitan llevar a cabo mediante los eventos para fomentar el rescate gastronómico de Michoacán.

- Desarrollar y potenciar la oferta gastronómica del país como medio para promover la riqueza natural y cultural de Michoacán.
- Fomentar el turismo y generar el desarrollo económico local y regional a través de su oferta gastronómica;
- Fortalecer la cadena de valor productiva de la gastronomía mexicana en las cocinas tradicionales de México, con énfasis en recursos, productos, platillos y regiones emblemáticas, y
- Promover integralmente la gastronomía mexicana como un atractivo turístico y cultural a nivel nacional e internacional

CONCLUSIONES

En este trabajo se abordan los elementos teóricos indispensables que dan el sustento suficiente para dar validez y veracidad a esta investigación. La razón por la que se llegó a la decisión de llevarlo a cabo fue la inquietud de conocer cada uno de los platillos emblemáticos de Michoacán y como podían ser rescatados mediante diferentes convenciones. Otro rubro fue la importancia de la elaboración de platillos representativos de cada región, este es un punto vital ya que si bien es utilizado en las festividades más importantes y celebraciones debido a su gran importancia; también se pueden mencionar de las influencias que se tuvo de la cocina mexicana hablando cultural y gastronómicamente que marcaron la pauta para la creación del arte culinario en el estado de Michoacán.

Una vez mencionado lo anterior se puede concluir que en la época prehispánica el procesamiento de los ingredientes era realizado cuidadosamente, esto se debía principalmente a que las mujeres indígenas procuraban deleitar sus paladares exigentes. Pero principalmente para agrandar a sus dioses en una forma de ofrenda por la prosperidad obtenida. Desde ese momento la cocina michoacana tiene un sello que la hace diferente a las demás por el empleo de ingredientes y técnicas dentro de la cocina que se han ido pasando de generación en generación sin perder ese sazón que fue heredado por sus familias.

Los conventos sirvieron de laboratorios donde se crearon platillos de forma elaborada y minuciosa, combinando sabores, olores, texturas y colores que deleitaban el paladar, olfato y la vista. La gastronomía michoacana gracias a sus características geográficas, climatológicas, hidrográficas, culturales y sociales, Michoacán es un lugar donde se da la facilidad para la creación del arte culinario en su máxima expresión.

En otros aspectos cabe resaltar que los platillos más sobresalientes de la cocina del estado de Michoacán fueron elaborados con el fin de crear algo nuevo y succulento para los paladares más exigentes, para los días festivos o bien para los días con mayor

relevancia. La gran idea de compartir los secretos culinarios se ha formado por generaciones de mujeres michoacanas dentro del núcleo familiar y éstas a su vez ponen en práctica los conocimientos en su cocina para después dejarlos como herencia.

En este trabajo surgió primero que nada el interés por difundir y preservar la cocina michoacana, que es parte de la identidad de los michoacanos. Los que aprecian del comer bien y sabroso, además de los que saben o les interesa conocer la historia y cultura que cualquier pueblo tiene con sus fogones, con los alimentos y con la creatividad al transformarlo en un preciado platillo.

El patrimonio cultural intangible, como se aborda en el trabajo permanece en los platillos a través de los años, sin embargo el paso de las recetas de generación en generación, las formas de preparación, las costumbres, la tradición, la forma de consumirlos y cuando comerlos eso es un valor que debemos respetarlo dentro de nuestra cocina. Con el desarrollo de este trabajo, se ha podido comprobar que a pesar del bombardeo y perspicacia de cadenas y franquicias de comida rápida, la globalización y los tiempos modernos, los michoacanos no cambian ninguno de sus platillos emblemáticos por esos productos y que prefieren comerse unas deliciosas enchiladas placeras a una hamburguesa de cualquier cocina rápida.

Con la aplicación de las encuestas y la técnica de observación se conoció a personas consumidoras de esta práctica cultural, cuáles eran sus roles, sus actitudes, sus historias familiares y como fungía un papel importante la cocina dentro del ámbito en el que se desarrollaron. Durante la elaboración de esta investigación gastronómica, rescata valores culturales importantes, la gastronomía michoacana tiene un fuerte peso dentro de nuestro país, sin embargo no lo sabemos explotar del todo.

Estoy convencida de nuestra riquísima cultura gastronómica michoacana, es piedra fundamental de viejas y nuevas tradiciones, es identidad y es de las pocas cocinas que pueden recrearse todos los días en casa, o salir a conocerlas en restaurantes o mismo en casa de la abuela. Lo único que se pretende con este trabajo,

es difundir, promover, acercar esta parte del patrimonio cultural intangible a la persona que esté interesada, para que huela, pruebe y conozca cada uno de nuestros ingredientes de las diferentes regiones con las que se cuenta y así mismo los platillos que se van elaborando mediante esas recetas traspasadas por sus abuelas.

Con base a la información ya expuesta, la problemática detectada y el trabajo en conjunto que deben realizar cada una de las cocineras que tenemos en casa, se propone el rescate del patrimonio gastronómico local, regional y el conocimiento y la revitalización de las recetas populares, familiares o religiosas, con el sentido ético y respetuoso de la culturas y las tradiciones de origen. La mayoría de las escuelas de formación en alimentos y bebidas se enseñan a los estudiantes las técnicas e ingredientes de diferentes cocinas y cuando se busca un chef experto en la cocina michoacana se evidencian las carencias que se tiene ya que no nos tomamos el tiempo de primero conocer y revalorizar nuestra gastronomía local.

Con todos estos antecedentes fue que me di a la tarea de investigar sobre el rescate de los sabores tradicionales de Michoacán y como podría ser parte de ese rescate fundamental de nuestro estado. El primer planteamiento lo basé en las nuevas modalidades que se están llevando a cabo dentro de la cocina pasando por alto los emblemáticos sabores y texturas de cada uno de los alimentos. La primera opción que me vino a la mente fue el Internet. El uso de las nuevas tecnologías de información y comunicación han revolucionado las formas tradicionales de promoción y difusión de productos, no olvidando que la preparación de los diferentes platillos de manera tradicional dan un sabor totalmente diferente al actual.

Por lo tanto, asumí que era de vital la importancia analizar los platillos tradicionales de cada región con el objetivo principal de conocer la posición y relevancia que se le otorga a la gastronomía tradicional michoacana a nivel nacional, dentro de los contenidos proyectados. De este primer esfuerzo de razonamiento apuntan a demostrar parcialmente lo que se plantea en los objetivos de una futura y mayor investigación. La gastronomía michoacana continúa siendo patrimonio

cultural de la humanidad y una de las más importantes en el ámbito turístico mexicano debido principalmente al reconocimiento oficial por parte de la UNESCO como valor cultural de gran trascendencia por su estrecha relación con la historia, los orígenes, la religiosidad y el encuentro de dos mundos.

La decisión de tomar como tema la gastronomía tradicional para realizar este trabajo, se llevó a cabo por varias razones: desde siempre conviví en un ambiente alrededor de la cocina. Mi abuela, hasta el último día de su vida, cocinaba en su chimenea de tierra en donde participábamos todos los integrantes de la familia, con mayor o menor cargo pero con el fin de convivir y llevar esos grandes platillos a la mesa en donde se podrían degustar cada uno de los sabores incorporados.

Otra razón es que, he tenido la oportunidad de estar muy cerca de los productos tradicionales de Michoacán y probar cada uno de ellos y así experimentar todos esos platillos llenos de sabores y escuchar todas esas anécdotas detrás de estas cocinas contadas por mi madre. Otra razón, quizás la más importante, porque fue la que me dio la oportunidad de ampliar mis conocimientos sobre gastronomía y su rescate de sabores tradicionales de Michoacán a lo largo de todas las etapas de nuestras vidas, esos platillos que al degustar cada uno de sus componentes te hacen recordar momentos vividos de tu niñez dentro de la cocina.

BIBLIOGRAFÍA

- AMEZCUA MANUEL, G. T. (OCTUBRE de 2002). *SCIELO*. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272002000500005
- ANÁLISIS DEL TURISMO CULTURAL COMO ESTRATEGIA DE CONSERVACIÓN*. (10 de febrero de 2017). Obtenido de <http://observatoriocultural.udgvirtual.udg.mx/repositorio/bitstream/handle/123456789/240/Olvera-Turismo%20cultural%20gastronomia.pdf?sequence=1>
- ANGELICA, A. (20 de ENERO de 2006). *RESEARCHGATE*. Obtenido de LAS RUTAS GASTRONÓMICAS COMO ESTRATEGIA DE DESARROLLO TURÍSTICO LOCAL: https://www.researchgate.net/publication/282133780_Las_rutas_gastronomicas_como_estrategia_de_desarrollo_turistico_local
- ARTIRO, A. T. (1995). *COCINA MEXICANA DE LOS S. XVI - XIX*. MEXICO D. F.: LIBRA.
- B., D. C. (s.f.). *MÉXICO DESCONOCIDO*. Obtenido de LA COMIDA MICHOACANA: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/la-comida-michoacana.html>
- BA, S. B. (1970). *FISIOLOGÍA DEL GUSTO, TRATADO DE LOS EXITANTES MODERNOS*. BARCELONA, ESPAÑA: ZEUS.
- BUNTING, T. (1995). *COCINA MEXICANA, RECETAS CLÁSICAS Y CONTEMPORÁNEAS*. MÉXICO D-F-: TRILLAS.
- Burgueño, D. (2 de DICIEMBRE de 2016). *LAS COCINAS REGIONALES , PRINCIPIO Y FUNDAMENTO ETNOGRÁFICO*. Obtenido de http://www.academia.edu/1938413/Las_cocinas_regionales._Principio_y_fundamento_etnogr%C3%A1fico
- CARLOS, D. (15 de OCTUBRE de 2011). *SABORES DE MÉXICO Y DEL MUNDO*. Obtenido de GASTRONOMÍA MEXICANA: UNA HISTORIA QUE SE CUENTA POR TRADICIONES.: <http://lossaboresdemexico.com/gastronomia-mexicana-una-historia-que-se-cuenta-por-tradiciones/>
- COCINA PREHISPANICA*. (s.f de s.f de s.f). Recuperado el 28 de febrero de 2017, de <https://mexiconencanto.wordpress.com/cocina-prehispanica/>

- CULTURA Y TURISMO*. (15 de FEBRERO de 2017). Obtenido de http://www.cultura.gob.mx/turismocultural/publi/Cuadernos_19_num/cuaderno7.2.pdf
- De Orellana, M. (16 de NOVIEMBRE de 2010). ELOGIO DE LA COCINA MEXICANA: PATRIMONIO CULTURAL DE LA HUMANIDAD. En A. D. MUNDO (Ed.). México D.f. Recuperado el 26 de ENERO de 2017
- Del Valle Betancourt, J. (4 de FEBRERO de 2017). *La cultura de pueblos, como instrumento de transformación social en su relación*. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos89/cultura-pueblos/cultura-pueblos.shtml>
- Escofet Torres, R. (20 de Noviembre de 2013). *Importancia de la Gastronomía*. Recuperado el 23 de FEBRERO de 2017, de Universidad Autónoma del Estado de México: http://web.uaemex.mx/Culinaria/seis_ne/PDF%20finales%206/importancia%20ok.pdf
- Explorando México. (s.f.). *CULTURA DE MICHOACAN*. Recuperado el 24 de MARZO de 2017, de <http://www.explorandomexico.com.mx/state/15/Michoacan/culture>
- FARIAS VALENZUELA MARCIA ARGELIA, M. H. (2 de JULIO de 2001). *IPN*. Obtenido de <http://tesis.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/5407/Tesis%20%20Lic%20Monse%20Sanchez%20Orozco%20y%20Co.pdf?sequence=1f>
- FERNANDO, T. M. (12 de ENERO de 2012). *FENOMENOLOGÍA COMO MÉTODO DE INVESTIGACIÓN: UNA OPCION PARA EL PROFESIONAL*. Obtenido de MEDIAGRAPHIC: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2012/ene122h.pdf>
- Frías Valenzuela, M. A., Malacara Herrera, M. E., Martínez Gallardo, S. E., & Sánchez Orozco, M. (9 de febrero de 2017). *"La importancia del rescate de la comida barroca como arte culinario dentro de la gastronomía del Estado de Puebla"*. Obtenido de Tesis: <http://tesis.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/5407/Tesis%20%20Lic%20Monse%20Sanchez%20Orozco%20y%20Co.pdf?sequence=1>
- GASTRONOMIA. (30 de ENERO de 2017). Obtenido de <http://gastronomiadani15.blogspot.mx/2015/11/como-se-origino-la-gastronomia-en.html>

- Gudiño Paredes, M. (6 de Noviembre de 2009). *EL TURISMO CULTURAL. ANÁLISIS DE LA OFERTA Y DE LA DEMANDA EN MICHOACÁN (MÉXICO)*. Recuperado el 12 de Abril de 2017, de <http://www.redalyc.org/html/391/39111901012/>
- HISTORIA DE LA GASTRONOMIA*. (30 de Noviembre de 2016). Obtenido de http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/economico_administrativo/Historia_de_la_gastronomia.pdf
- HUSSERL (Ed.). (1962). *IDEAS RELATIVAS A UNA FENOMENOLOGIA PURA Y UNA FILOSOFIA FENOMENOLOGICA*. Recuperado el ABRIL de 2017, de <https://profesorvargasguillen.files.wordpress.com/2012/11/husserl-edmund-ideas-relativas-a-una-fenomenologia-pura-y-una-filosofia-fenomenologica-ocr.pdf>
- KENNEDY, D. (1998). *EL ARTE DE LA COCINA MEXICANA* (4º ed.). MÉXICO, D.F.: DIANA REIMP.
- Kennedy, D. (11 de SEPTIEMBRE de 2014). *LA RIQUEZA DE LA COMIDA AUTÓCTONA*. (D. KENNEDY, Ed.) Recuperado el 4 de MARZO de 2017, de <https://mexico.quadratin.com.mx/Compila-Diana-Kennedy-la-riqueza-de-la-comida-autoctona-nacional/>
- LA ALCAZABA. (01 de MARZO de 2012). *LA ALCAZABA*. Obtenido de LA GASTRONOMÍA MICHOACANA-MEXICO: <http://www.laalcazaba.org/la-gastronomia-michoacana-mexico/>
- LA IMPORTANCIA DEL RESCATE DE LA COMIDA BARROCA COMO ARTE CULINARIO*. (2 de JULIO de 2011). Recuperado el 10 de MARZO de 2017, de <http://tesis.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/5407/Tesis%20%20Lic%20Monse%20Sanchez%20Orozco%20y%20Co.pdf?sequence=1>
- LILI, L. H. (2002). EL RESCATE DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL MEXICANA A TRAVÉS DE LAS RECETAS-. *CONEXION REVISTA ACADÉMICA*, 13. Obtenido de <http://qaeb1.aliat.edu.mx/conexxion/index.php/en/sample-levels/hospitalidad-y-gastronomia/825-al-rescate-de-la-gastronomia-tradicional-mexicana-a-traves-de-las-recetas-ano-2-numero-3>
- MARGARITA, D. O. (2012). *ELOGIO DE LA COCINA MEXICANA: PATRIMONIO CULTURAL DE LA HUMANIDAD* (1º ed.). MEXICO, D.F.: ARTES DE MÉXICO Y DEL MUNDO.

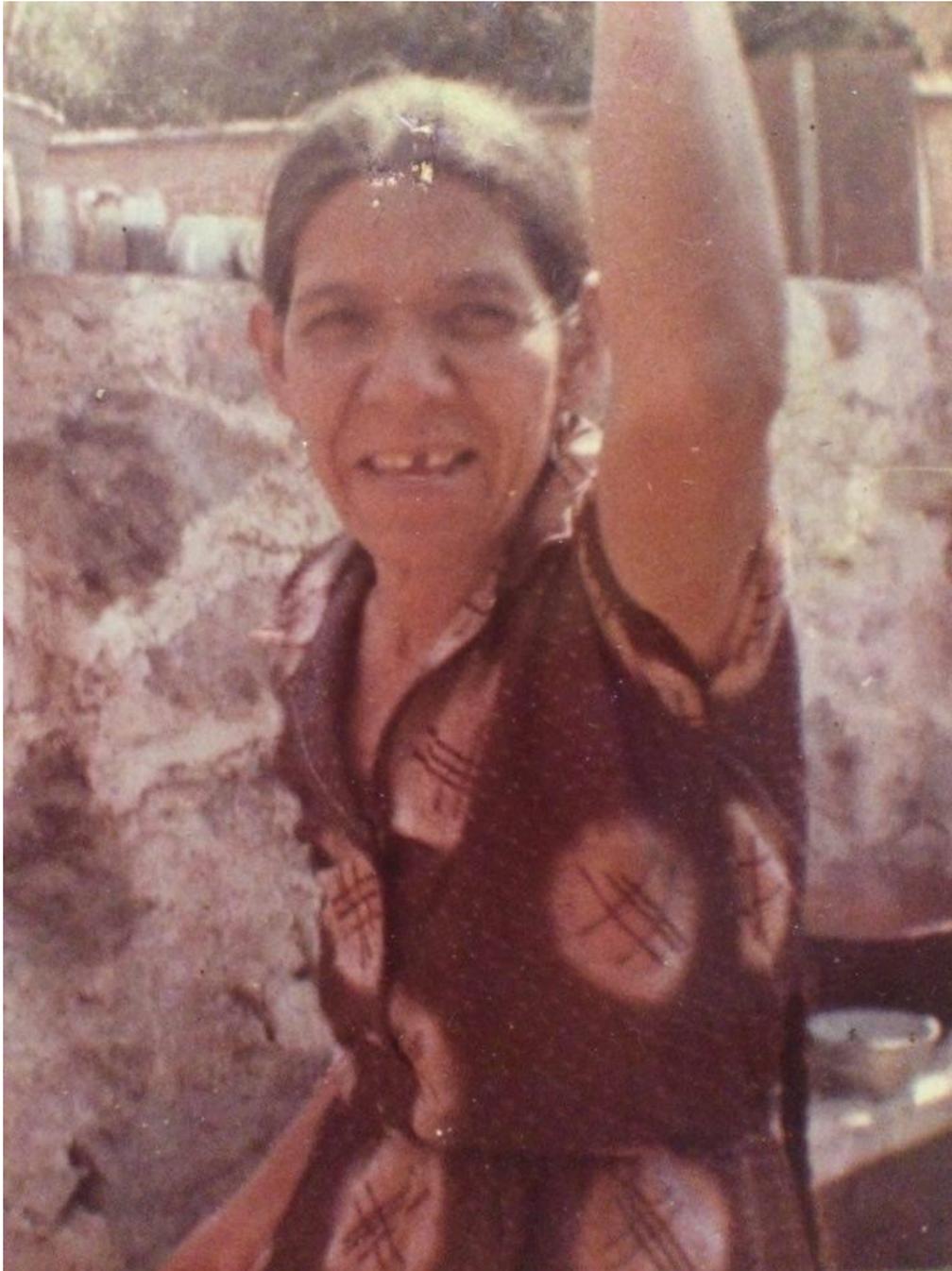
- MARÍA, R. P. (03 de NOVIEMBRE de 2011). *GESTIOPOLIS*. Obtenido de RESCATE DE TRADICIONES GASTRÓOMICAS Y LA ACTIVIDAD TURÍSTICA:
<https://www.gestiopolis.com/rescate-tradiciones-gastronomicas-actividad-turistica/>
- MARTHA, D. G. (SEPTIEMBRE de 2011). *HISTORIA DE LA COCINA Y LA GASTRONOMÍA*. Obtenido de UNA COMIDA SABROSA, TRADICION GASTRONÓMICA P'URÉPECHA EN CALTZONZIN, MICHOACAN:
<http://www.historiacocina.com/paises/articulos/mexico/caltzontzin1.htm>
- Mercado Vargas, H., & Cerna Palmerín, M. (2012). *EL ESTADO DE MICHOACÁN Y SUS REGIONES TURÍSTICAS*. Recuperado el 15 de marzo de 2017, de <http://www.eumed.net/libros-gratis/2012b/1230/michoacan-regiones.html>
- Mercado Vargas, H., & Palmerín Cerna, M. (2012). *EL ESTADO DE MICHOACÁN Y SUS REGIONES TURÍSTICAS*. (U. d. Málaga, Ed.) Recuperado el 15 de marzo de 2017, de <http://www.eumed.net/libros-gratis/2012b/1230/michoacan-regiones.html>
- Mónica, N. G., & Rodolfo, T. C. (2012 de mayo de 1995). *Cocina Mexicana de los siglos S. XVI al XIX*, México DF. (E. libra, Ed.) *Revista virtual especializada en Gastronomía*, 30. Recuperado el 23 de noviembre de 2016
- MUÑOZ ZURITA, R. (2012). *DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO DE GASTRONOMÍA* (2 ed.). MÉXICO, D.F.: LAROUSSE.
- N., I. J. (28 de NOVIEMBRE de 2014). *MUSEO DE ARTE POPULAR, ASOCIACIÓN DE AMIGOS*. Obtenido de LA GASTRONOMIA DE MICHOACÁN:
<http://www.amigosmap.org.mx/2014/11/28/la-gastronomia-de-michoacan/>
- patrimonio cultural y turismo*. (2003). (CONACULTURA, Productor) Recuperado el viernes de 10 de marzo, de http://www.cultura.gob.mx/turismocultural/publi/Cuadernos_19_num/cuaderno7.2.pdf
- Revista Galega de Economía*, vol. 18, núm. 2 (2009). (18 de NOVIEMBRE de 2016). Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/391/39111901012/>
- Secretaría de Turismo. (2003). *Patrimonio cultural y turismo*. (CONACULTURA, Productor) Recuperado el viernes de 10 de marzo, de http://www.cultura.gob.mx/turismocultural/publi/Cuadernos_19_num/cuaderno7.2.pdf

Tesis . (6 de septiembre de 2016). Obtenido de
<http://tesis.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/5407/Tesis%20%20Lic%20Monse%20Sanchez%20Orozco%20y%20Co.pdf?sequence=1>

tradiciones, C. m. (28 de febrero de 2017). Obtenido de
<http://lossaboresdemexico.com/gastronomia-mexicana-una-historia-que-se-cuenta-por-tradiciones/>

ANEXOS

ANEXO 1. PRIMERA ENTREVISTADA.



SEGUNDA ENTREVISTADA.



TERCERA ENTREVISTADA.



ANEXO 2. FESTIVAL DE COCINERAS TRADICIONALES DE MICHOACÁN.





