



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO
FACULTAD DE TURISMO Y GASTRONOMÍA

ANÁLISIS DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO
ENTRE LOS MAZAHUAS
DE SAN ANTONIO PUEBLO NUEVO,
SAN JOSÉ DEL RINCÓN, MÉXICO.

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN GASTRONOMIA

PRESENTA:

MARTHA GONZÁLEZ MENDOZA.

DIRECTORA DE TESIS:

M. EN E.T. MARÍA MAGDALENA MUNGUÍA REYES



TOLUCA, MÉXICO. JUNIO DE 2013.

Toluca, México a 05 de junio de 2013

**L. en T. LILIANA GUADARRAMA HERNÁNDEZ
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE EVALUACIÓN
PROFESIONAL DE LA FACULTAD DE TURISMO
Y GASTRONOMÍA DE LA UAEM
P R E S E N T E:**

Por este medio me dirijo a su amable atención para comentarle que el trabajo de tesis elaborado por la Pasante de la Licenciatura en Gastronomía **Martha González Mendoza** y cuyo título es: **“Análisis del patrimonio gastronómico entre los Mazahuas de San Antonio Pueblo Nuevo, San José del Rincón, México”**, cumple con los elementos de forma y fondo para que pueda ser turnado a su respectiva revisión.

Sin más por el momento y agradeciendo la atención al presente, quedo a sus órdenes.

ATENTAMENTE
“PATRIA, CIENCIA Y TRABAJO”
“2013, 50 Aniversario Luctuoso del Poeta Heriberto Enríquez”


M. en E. T. MARÍA MAGDALENA MUNGUÍA REYES
ASESORA DEL TRABAJO

c.c.p. INTERESADA
c.c.p. EXPEDIENTE

Toluca, México a 26 de Junio de 2013.

L. en T. LILIANA GUADARRAMA HERNÁNDEZ
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE EVALUACIÓN PROFESIONAL
DE LA FACULTAD DE TURISMO Y GASTRONOMÍA
P R E S E N T E:

Por este medio me dirijo a su amable atención para comentarle que el trabajo de Tesis elaborado por la Pasante de la Licenciatura en Gastronomía **Martha González Mendoza** y cuyo título es: *“Análisis del Patrimonio Gastronómico entre los Mazahuas de San Antonio Pueblo Nuevo, San José del Rincón México”*, ha sido revisado en dos ocasiones y cumple con los elementos de forma y fondo; por tal motivo, otorgo mi voto aprobatorio para que proceda los trámites para su impresión y respectivo examen recepcional.

Sin otro particular por el momento quedo a sus órdenes para cualquier aclaración o comentario.

ATENTAMENTE
“PATRIA, CIENCIA Y TRABAJO”
“2013, 50 Aniversario Luctuoso del Poeta Heriberto Enríquez”


M. en E.S.F.T. CELÍA GUZMÁN HERNÁNDEZ
REVISORA DE LA TESIS

c.c.p. INTERESADA
c.c.p. ARCHIVO

DEDICATORIA:

A Dios por darme las fuerzas necesarias para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida y permitirme llegar a este momento tan especial de mi formación profesional.

A mis padres por su apoyo, consejos, comprensión, amor y ayuda en los momentos difíciles y con los recursos necesarios para estudiar.

A mis hermanos y hermanas por estar siempre presentes en este caminar que sin su ayuda y consejos no lo hubiera podido realizar.

A Juan por impulsarme a retomar mis estudios y estar pendiente de mí en todo momento.

Al profe Beto porque esta aventura comenzó gracias a la motivación que él me brindó para seguir este camino.

A mí cuñado por el apoyo que me ha brindado.

A mi gente mazahua, principalmente a mi abuelita por ser inspiración para realizar este trabajo.

AGRADECIMIENTOS:

A Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes y experiencias, pero sobre todo de felicidad.

A la mujer más santa y a mi súper héroe, mis padres, por apoyarme en todo momento, por los valores que me han inculcado, y por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida. Sobre todo por ser un ejemplo de vida a seguir.

A mis hermanos, hermanas y a Juan por ser parte importante de mi vida y por compartir mis alegrías, tristezas y preocupaciones, y por el apoyo económico que siempre me brindaron.

A mis sobrinos, especialmente a Dulce porque en los momentos de angustias, siempre con una sonrisa cambiaba mi estado de ánimo.

A Noé por tomarse el tiempo necesario para revisar este trabajo y hacerme las correcciones de esa manera tan linda.

A mi cosita hermosa, por haberme apoyado en las buenas y en las malas, sobre todo por su paciencia y amor incondicional.

A la maestra Eme por haber compartido conmigo sus conocimientos, experiencias y sobre todo su amistad.

A la maestra Magda por creer en mí y haberme brindado la oportunidad de desarrollar esta tesis, y sobre todo el apoyo incondicional que me dio.

Al equipo de la PAJ porque siempre tuvieron palabras de aliento hacia mí.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	8
CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS	12
A.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
B.- OBJETIVO	14
C.- HIPÓTESIS DE TRABAJO	14
E.- METODOLOGÍA	15
CAPITULO 1: UN ACERCAMIENTO AL ESTUDIO DE LA GASTRONOMÍA COMO UN RECURSO TURÍSTICO.	16
1.1 LA GASTRONOMÍA.	16
1.2 PATRIMONIO CULTURAL	17
1.2.1 Patrimonio Tangible	18
1.2.2 Patrimonio Intangible	18
1.2.3 Patrimonio Gastronómico	19
1.3 EVOLUCIÓN DE LA GASTRONOMÍA	19
1.4 TENDENCIAS GASTRONÓMICAS: EL REGRESO A LA GASTRONOMÍA EN PUEBLOS INDÍGENAS.	22
1.4.1 Disfrute Gastronómico.....	24
1.4.2 Feminización Culinaria	25
1.4.3 Chefs de Marca	26
1.4.4 Gastronomía Eco-sustentable.....	28
1.4.5 Bienestar Gastronómico.....	29
1.4.6 Movilidad Gastronómica.....	31
1.4.7 La Ciencia en la Cocina	33
1.4.8 El regreso a las Raíces	36
1.5 GASTRONOMÍA ÉTNICA	37
1.6 LOS PUEBLOS INDÍGENAS, PRINCIPALES DETONADORES DE LA CULTURA GASTRONOMÍA.....	41
CAPITULO 2: LOS PUEBLOS INDÍGENAS EN MÉXICO Y SU RIQUEZA GASTRONÓMICA. LA ZONA MAZAHUA GRUPO INDÍGENA CON MANIFESTACIONES IMPORTANTES.	46
2.1 PRINCIPALES PUEBLOS INDÍGENAS DE MÉXICO	46
2.2 PUEBLOS INDÍGENAS DEL ESTADO DE MÉXICO	53
2.2.1 Matlatzincas	54
2.2.2 Nahuas	54
2.2.3 Otomíes.....	56
2.2.4 Tlahuicas.....	58
2.2.5 La zona mazahua y su importancia como grupo indígena en México.....	58
2.2.5.1 San Antonio Pueblo Nuevo, pueblo mazahua con gran riqueza histórica.....	67

CAPITULO 3: ANÁLISIS DE LA GASTRONOMÍA MAZAHUA COMO UN RECURSO CULTURAL TURÍSTICO	71
3.1 UNA BREVE RESEÑA DE LA GASTRONOMÍA EN EL PUEBLO MAZAHUA DE SAN ANTONIO PUEBLO NUEVO.....	71
3.2 RECUENTO HISTÓRICO DE LA GASTRONOMÍA.....	74
3.3 LA GASTRONOMÍA EN LA ACTUALIDAD.....	76
3.3.1 Gastronomía Diaria	76
3.3.2 Gastronomía Festiva	79
3.4 LA GASTRONOMÍA COMO RECURSO CULTURAL TURÍSTICO	88
CONCLUSIONES.....	91
PROPUESTAS.....	92
FUENTES DE INFORMACIÓN CONSULTADA.....	94
BIBLIOGRAFÍA	94
REFERENCIAS ELECTRÓNICAS.....	97
ANEXOS.....	100
INSUMOS	100
RECETAS	113

INTRODUCCIÓN

La Gastronomía es el estudio de la relación entre cultura y alimento, pero a menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte de cocinar y los platillos en torno a una mesa. Sin embargo ésta solo es una pequeña parte del campo de estudio de dicha disciplina. La gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida.

El patrimonio gastronómico es todo aquello que nos diferencia a unos pueblos de otros, es un ingrediente importante que contribuye a forjar una identidad propia. Esta diferenciación viene marcada, entre otros, por factores geográficos, climáticos, culturales; las producciones locales configuran la base de cada cocina.

Tienen mucho que ver con recetas de cuchara, las salazones, los ahumados, los preparados en escabeche; elaboraciones simples pero ingeniosas para mantener la despensa siempre llena. En tiempos pasados y no tan pasados, la cocina es la estancia principal de la casa, punto de encuentro familiar alrededor del fuego en el que se prepara y calienta la comida.

El concepto de patrimonio gastronómico no está dentro de la clasificación de patrimonio cultural ni natural, pero se encuentra dentro del patrimonio inmaterial con las costumbres de una comunidad.

Refiriéndonos solamente a las preparaciones, el patrimonio gastronómico se hace del patrimonio oral e inmaterial, ya que la transmisión y conservación de recetas, mezclas, trucos e ingredientes que se han dado durante muchos cientos de años y propio de la cultura local de cada ciudad, región o país y hace de las características que cohesionan a un pueblo como nación (Barceló, 2007).

Este patrimonio cultural inmaterial, que se transmite de generación en generación, es recreado constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia, infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad y contribuyendo así a promover el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana, se tendrá en cuenta únicamente el patrimonio cultural inmaterial que sea compatible con los instrumentos internacionales de derechos humanos existentes y con los imperativos de respeto mutuo entre comunidades, grupos e individuos y de desarrollo sostenible.(UNESCO,1997)

La cocina tradicional mexicana es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales. Esto ha llegado a ser posible gracias a la participación de la colectividad en toda la cadena alimentaria tradicional: desde la siembra y recogida de las cosechas hasta la preparación culinaria y degustación de los manjares. Los productos alimentarios básicos como son el maíz, el frijol y el chile, se añaden ingredientes autóctonos como tomates de variedades diversas, calabazas, aguacates, cacao y vainilla. El arte culinario mexicano es muy elaborado y está cargado de símbolos: las tortillas y los tamales consumidos diariamente forman también parte de las ofrendas realizadas el Día de Muertos (primer registro en la lista de patrimonio cultural inmaterial mexicano en la lista de la UNESCO 2000).

Dentro de las manifestaciones culturales se encuentra la gastronomía típica como muestra de la idiosincrasia del pueblo y cuyo potencial como atractivo turístico ha sido demostrado por países que la han incorporado dentro de su oferta, creando rutas turísticas que le permiten al visitante conocer y degustar los platos, dulces y bebidas típicas.

La etnia mazahua posee platos y bebidas típicas que pueden ser aprovechadas como atractivo turístico permitiendo así al visitante conocer y degustar la gastronomía típica de la misma, es por ello que resulta importante la necesidad de diversificar la oferta turística del estado de México donde está ubicada esta etnia, y para eso requiere la realización de un estudio que permita conocer la situación actual del patrimonio gastronómico como atractivo turístico, permitiendo así el aprovechamiento de la misma como atractivo no sólo del poblado mazahua, sino también del estado.

Es por ello que en este contexto, este trabajo de investigación apunta al rescate de un área muy importante con una vasta riqueza gastronómica, que sin embargo ha quedado olvidada. Dando como resultado, la documentación de las tradiciones gastronómicas cotidianas y festivas de la etnia Mazahua, asentada en San José del Rincón en el Estado de México, permitiendo la contribución y la aportación de dichos conocimientos para la preservación y difusión de sus tradiciones culturales.

Ya que la gastronomía mexicana está considerada dentro de las más ricas del mundo pues tiene una gran variedad de sabores e ingredientes autóctonos que le dan un toque único y peculiar. Esta forma sin duda parte de nuestro patrimonio, de esa memoria individual que no se

borra; es una de las herencias que recibimos cada uno de nosotros en nuestra casa, aunque las prisas de la vida moderna nos lleven a atajos que incluso afectan nuestra salud y bienestar.

Considerando la importancia que representa para una sociedad transmitir a través de la gastronomía sus particulares características culturales, mostrando así por lo tanto su identidad, fruto del patrimonio cultural, surge la importancia de la presente investigación la cual pretende mostrar la riqueza gastronómica de esta comunidad mazahua, como un producto más para potencializar tanto el turismo doméstico y receptivo, independiente de su motivo de viajes como para el turismo cultural en forma específica, ya que el conocimiento de las raíces de los pueblos indígenas como lo es el pueblo mazahua, pueden conocerse a través de la gastronomía.

La investigación está dividida en tres capítulos, en los cuales se busca exponer de manera clara la situación gastronómica de la etnia mazahua como atractivo principal para detonar turismo en la comunidad.

Dentro del primer capítulo se ubica información referente a la gastronomía, su origen, definición y la evolución que ha tenido con el paso del tiempo, así como las tendencias que se han generado y que actualmente existen; haciendo énfasis en dos principales que son: la gastronomía étnica y el regreso a las raíces, donde la gente muestra mayor interés por conocer cómo se comía antes, que ingredientes y técnicas se utilizaban, así como por la cocina de las etnias que aún existen en México, finalmente se menciona como los pueblos indígenas son parte fundamental dentro de la cultura gastronómica con la que cuenta el país.

En el segundo capítulo se analiza la situación de los pueblos étnicos de México y su riqueza gastronómica, presentando los platillos típicos de las etnias más importantes y que son representativos del país, haciendo también un realce en las etnias pertenecientes al estado de México, principalmente la etnia mazahua.

En el tercer capítulo se hace análisis de la gastronomía mazahua como producto cultural turístico, formando un recuento histórico de la gastronomía perteneciente a la comunidad, así como de la gastronomía que actualmente se consume, y cómo esta puede ser un recurso cultural importante para la atracción del turismo a la comunidad.

Finalmente se encuentran las conclusiones donde de manera concreta se presenta la información en relación a la hipótesis y objetivos planteados, se mencionan algunas propuestas

que abren la oportunidad de acercarnos a ampliar otra parte de este mismo estudio y ampliar el documento que puede ser de gran utilidad para las autoridades civiles y la gente de la comunidad, para potencializar el turismo en la comunidad.

CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

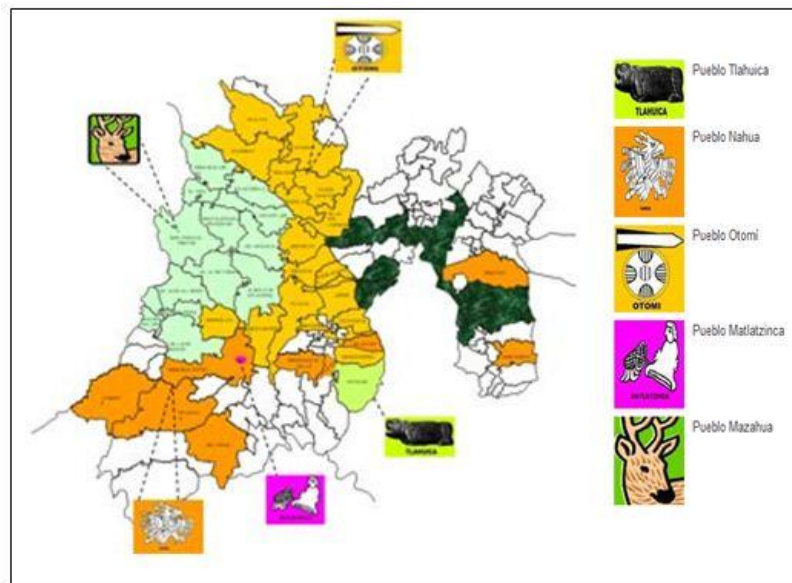
A.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

México es muy rico en grupos étnicos e indígenas dentro de toda su extensión, de acuerdo con el INEGI, existen 56 grupos indígenas dispersos en el territorio mexicano. Cada uno conserva su propia lengua y mantiene sus tradiciones, costumbres y gastronomía, los cuales lamentablemente no son motivo de investigación, lo que ha llevado a su pérdida.

Además, todas estas etnias comparten un rasgo característico: sufren los mayores niveles de pobreza y marginación del país. Gran parte de los grupos indígenas se encuentran asentados en zonas que cuentan con valiosos recursos naturales como los bosques chiapanecos; pero no poseen la tecnología ni los recursos económicos necesarios para aprovecharlos.

El estado de México no escapa de esta lógica, tiene una composición pluricultural y pluriétnica sustentada en sus pueblos y comunidades indígenas cuyas raíces históricas y culturales se entrelazan con las que constituyen las distintas civilizaciones prehispánicas. De acuerdo con la Ley de Derechos y Cultura Indígena del Estado de México, se reconoce la existencia de los siguientes pueblos indígenas: Matlatzinca, Mazahua, Nahuatl, Otomí y Tlahuica (CDI, 2010).

En el mapa que a continuación se presenta se observa la ubicación geográfica de las etnias que actualmente prevalecen en el Estado de México.



Fuente: CEDIPIEM (Consejo Estatal para el Desarrollo Integral de los Pueblos Indígenas del Estado de México).

El pueblo mazahua o *jñatjo* se encuentra asentado en la región noroccidental y centro-occidental del Estado de México, principalmente en 13 municipios que son: Almoloya de Juárez, Atlacomulco, Donato Guerra, El Oro, Ixtapan del Oro, Ixtlahuaca, Jocotitlán, San Felipe del Progreso, San José del Rincón, Temascalcingo, Valle de Bravo, Villa de Allende y Villa Victoria.

De acuerdo con los resultados del INEGI del año 2010 la población mazahua está conformada por 116,240 personas. Los municipios con mayor cantidad de población indígena son San José del Rincón, San Felipe del Progreso, Temoaya, Ixtlahuaca y Toluca (Edomex, 2011).

Una problemática detectada principalmente en San Antonio Pueblo Nuevo, poblado perteneciente al municipio de San José del Rincón, es que los habitantes emigran a otros lugares en busca de mejores oportunidades de vida porque la situación en la que viven se caracteriza por la carencia de servicios básicos como agua potable, servicio sanitario, caminos en condiciones precarias, así como déficit en cuanto a vivienda, espacios educativos de nivel medio superior y superior, entre otros.

La migración de los habitantes del pueblo mazahua a otros espacios provoca la incorporación a otros estilos de vida y el abandono de las tradiciones y costumbres propias de este grupo indígena por dedicar bastante tiempo a los desplazamientos. Otra problemática es la falta de atención que hay por parte de las autoridades respecto a la preservación de las manifestaciones culturales de este pueblo indígena.

Se considera que lo anterior repercute en tres aspectos fundamentalmente: la pérdida de su identidad, el desapego de su cultura y el desinterés por conservar su patrimonio gastronómico, el cual está integrado principalmente por maíz y vegetales.

Bajo este contexto resulta interesante cuestionarse: ¿Cuáles son los elementos, técnicas y características del patrimonio gastronómico de este grupo étnico?, ¿Es la gastronomía un vínculo de la tradición mazahua?, ¿Es posible conocer la cultura de este grupo étnico a través de su alimentación?, ¿En qué medida el progreso de los miembros de esta comunidad perjudica las costumbres de la misma?, ¿De qué manera el rescate de la gastronomía mazahua contribuirá al acercamiento, conocimiento y difusión del pueblo mazahua?.

B.- OBJETIVO

Objetivo general: Difundir el patrimonio gastronómico de la etnia Mazahua de la comunidad de San Antonio Pueblo Nuevo, con el propósito de rescatar y detonar la afluencia de visitantes a la localidad.

Objetivos específicos:

- Identificar el patrimonio gastronómico de la Etnia mazahua.
- Analizar las técnicas y características en la elaboración del patrimonio gastronómico.
- Analizar el patrimonio gastronómico de la comunidad mazahua para fiestas religiosas y el patrimonio de la vida diaria.
- Identificar la forma en que la modernidad ha transformado la tradiciones gastronómicas de la comunidad mazahua.
- Proponer alternativas para el rescate del patrimonio gastronómico de la comunidad mazahua.

C.- HIPÓTESIS DE TRABAJO

La localidad de San Antonio Pueblo Nuevo perteneciente a la etnia mazahua, cuenta con los elementos que constituyen un patrimonio gastronómico con lo que se pueden generar una serie de desplazamientos con fines turísticos recreativos a la localidad.

El Patrimonio Gastronómico de San Antonio Pueblo Nuevo reúne elementos cualitativos que le permiten constituirse como un recurso turístico.

E.- METODOLOGÍA

Se empleó el método etnográfico que, según Rosana Gúmbler lo define como:

un método abierto de investigación en terreno donde caben las encuestas, las técnicas no directivas -fundamentalmente, la observación participante y las entrevistas no dirigidas- y la residencia prolongada con los sujetos de estudio, es el conjunto de actividades que se suele designar como “trabajo de campo”, y cuyo resultado se emplea como evidencia para la descripción. Los fundamentos y características de esta flexibilidad o “apertura” radican, precisamente, en que son los actores y no el investigador, los privilegiados para expresar en palabras y en prácticas el sentido de su vida, su cotidianeidad, sus hechos extraordinarios y su devenir (Gúmbler, 2004:16).

Es por ello que se hizo uso de este método para poder comprender los usos y costumbres en relación a la gastronomía y su forma de vida, así como el uso de una observación directa y después una observación participante.

La observación participante consiste en dos actividades principales: observar sistemática y controladamente todo lo que acontece entorno del investigador, y participar en una o varias actividades de la población (Gúmbler, 2004).

Para poder tener un contacto más cercano se hicieron relaciones amistosas que permitieron ganarme la confianza de participar en diferentes actividades con ellos en tiempos y formas.

Se tuvieron algunas sesiones de orden gastronómico; la convivencia se dio de manera permanente durante tres meses en donde se visitaron ciertas casas para ver cómo se realizaban algunas comidas y bebidas festivas y cotidianas.

Se hizo uso de un diario de campo y una guía de entrevista que me permitieron conocer el uso y desuso de algunos utensilios para la elaboración de sus platillos. Para finalizar saliéndome del método etnográfico se hizo un análisis de información cuantitativa al aplicar un cuestionario a los visitantes del lugar en momentos de fiestas como en días cotidianos para poder definir qué tanto la gente conocía de la gastronomía y si esta puede llegar a ser de orden turístico.

CAPITULO 1: UN ACERCAMIENTO AL ESTUDIO DE LA GASTRONOMÍA COMO UN RECURSO TURÍSTICO.

El estudio de la gastronomía es muy vasto y tiene muchas vertientes para poder abordarlo, en este trabajo de investigación, la gastronomía se ve bajo tres perspectivas, la primera; a través de sus conceptos y sus avances en cuanto a cómo ha evolucionado en el área de conocimientos; la segunda, las diferentes tendencias gastronómicas, haciendo énfasis en la gastronomía étnica y por último se destaca la importancia de la gastronomía en el contexto de la actividad turística; es decir, de que forma la gastronomía se considera por si sola un recurso que genera desplazamiento y fortalece el turismo en las comunidades donde se manifiesta.

1.1 La Gastronomía.

Gastronomía es una palabra que se ha puesto de moda últimamente. Por ellos es necesario conocer el concepto de la misma.

La palabra Gastronomía se deriva del griego "gáster" o "gastros" que quiere decir estómago y "gnomos", conocimiento o ley, por tanto etimológicamente significa "Ley del estómago" (Diccionario etimológico, 2012).

El diccionario de la Real Academia Española menciona que gastronomía es el "Arte de preparar una buena comida" o la "afición de comer con delicadeza" (REA, 2012). Esta definición es inevitablemente deficiente, pues se refiere a una mínima parte del estudio de la gastronomía.

Brillan-Savarín (2010), dice que la gastronomía es el conocimiento de cuanto al hombre se refiere en todo lo que respecta a la alimentación.

Para Luis Eduardo Montes Ortega (2009), la gastronomía se refiere al arte culinario focalizado en sus vertientes de deleite y creatividad.

Por lo tanto la Gastronomía es el estudio de la relación entre cultura y alimento, pero a menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte de cocinar y los platillos en torno a una mesa. Sin embargo ésta solo es una pequeña parte del campo de estudio de dicha disciplina. La gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida.

Gastronomía es comer, pero también es cocinar, crear, relatar, narrar, descubrir, vincular, entender, conocer, experimentar, etc. La gastronomía se debe entender como una actividad interdisciplinaria. Es la parte de la cultura vinculada a los alimentos ya que alrededor de la comida hay danza, teatro, pintura, escultura, literatura, arquitectura, música, hay bellas artes, pero también hay física, matemáticas, química, biología, geología, agronomía, hay ciencias exactas, y además hay antropología, historia, letras, filosofía, lenguas, costumbres, tradiciones, fiestas, y miles de actividades humanas.

Gastronomía también es el vivo reflejo de la historia, el presente y el porvenir de cualquier pueblo del mundo: la comida como eje del mundo (Naval, 2004).

1.2 Patrimonio Cultural

El término Patrimonio procede de una palabra de origen latino ligada a la idea de propiedad. En el Diccionario de la Lengua Española se define patrimonio de la siguiente manera: “del latín *patrimonium*, hacienda que una persona ha heredado de sus ascendentes” y también el Diccionario de la Real Academia Española lo define como “bienes propios adquiridos por cualquier título” (RAE, en línea).

El patrimonio cultural, por lo tanto, es la herencia de una cultura. Según la UNESCO se puede definir como:

“El patrimonio cultural de un pueblo comprende las obras de sus artistas, arquitectos, músicos, escritores y sabios, así como las creaciones anónimas, surgidas del alma popular, y el conjunto de valores que dan sentido a la vida, es decir, las obras materiales y no materiales que expresan la creatividad de ese pueblo; la lengua, los ritos, las creencias, los lugares y monumentos históricos, la literatura, las obras de arte y los archivos y bibliotecas” (definición elaborada por la Conferencia Mundial de la UNESCO sobre patrimonio cultural, celebrada en México en el año 1982, en García, 2011).

Por lo tanto el patrimonio se entiende como un conjunto de bienes materiales e inmateriales, heredados de nuestros antepasados, que han de ser transmitidos a nuestros descendientes. Considerando al patrimonio cultural como el conjunto de objetos tangibles e intangibles, pasados y presentes, que definen a un pueblo: lengua, literatura, música, tradiciones, artesanía, bellas artes, danza, gastronomía, manifestaciones religiosas y su historia.

El patrimonio cultural se divide en: tangible e intangible.

1.2.1 Patrimonio Tangible

El patrimonio tangible es la expresión de la cultura a través de sus grandes realizaciones materiales. Ha sido descrito en la UNESCO como:

“todas aquellas piezas, estructuras, lugares, etc., que tengan significado cultural para un determinado grupo humano...tanto objetos muebles, piezas y obras de arte exentas, como inmuebles, es decir, edificios, lugares y zonas urbanas”. (UNESCO, citados en Álvarez, 2005).

El patrimonio tangible es considerado como todos aquellos valores materiales, todo lo referente a lo físico, todo aquello que se puede ver y tocar.

1.2.2 Patrimonio Intangible

A partir de la implementación de la Convención para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial 2003, debe de entenderse por patrimonio inmaterial de acuerdo a la UNESCO a:

"Todo aquel patrimonio que debe salvaguardarse y consiste en el reconocimiento de los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas transmitidos de generación en generación y que infunden a las comunidades y a los grupos un sentimiento de identidad y continuidad, contribuyendo así a promover el respeto a la diversidad cultural y la creatividad humana" (UNESCO, 2003).

Actualmente son 229 los elementos inscritos en las dos listas de patrimonio inmaterial. México cuenta con 7 expresiones culturales inscritas en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad entre las cuales se encuentra “La tradición gastronómica de Michoacán cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva “(UNESCO, 2003).

Por lo tanto el patrimonio intangible se refiere a los usos, las expresiones, las representaciones; tal como se manifiestan en las tradiciones y expresiones orales, la música tradicional, danza y teatro; los usos sociales, rituales y actos festivos; los conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo y las tradiciones artesanales. Además de las técnicas y conocimientos, y los objetos y espacios que les son inherentes (Actas del Seminario Internacional, 2007).

Estos usos, expresiones y representaciones que, comunidades y grupos reconocen como parte integrante de su patrimonio cultural, y a su vez son transmitidos de generación en generación, son recreados constantemente e infunden a las comunidades y grupos un sentimiento de identidad y continuidad, así como también son compatibles con los instrumentos internacionales de derechos humanos.

1.2.3 Patrimonio gastronómico

El concepto de patrimonio gastronómico se encuentra dentro del patrimonio inmaterial, relacionado con las costumbres de una comunidad.

Para Álvarez “es la herencia, que trata de los usos y costumbres de la especialidad culinaria. El patrimonio gastronómico es una interiorización colectiva de valores culturales como lo son: gustativos, sociales, históricos, geográficos, etc.” (Álvarez, 2008:153).

Barceló (2007), añade que en “el concepto de patrimonio gastronómico se debe considerar un bien patrimonial consumible, destinado a satisfacer una necesidad”.

Refiriéndose solamente a las preparaciones, el patrimonio gastronómico hace parte del patrimonio oral e inmaterial, ya que la transmisión y conservación de recetas, mezclas e ingredientes se han dado durante cientos de años y son propias de la cultura local de cada ciudad, región o país y forma parte de las características que cohesionan a un pueblo como nación.

El patrimonio gastronómico es también lo que diferencia a unos pueblos de otros, es un ingrediente importante que contribuye a forjar una identidad propia.

1.3 Evolución de la Gastronomía como un patrimonio cultural

El estudio de la gastronomía se ha enfocado desde diversos ángulos, pero es necesario conocer cómo ha ido evolucionando desde sus inicios, cuando necesariamente existía una gran pobreza de elementos, tanto en el contenido como en la forma, hasta nuestros días, donde hay innovaciones constantes en los ingredientes, en la riqueza de los sabores y el aspecto de los platillos, por ello es necesario conocer su historia.

La gastronomía surge con la aparición del fuego, pero es hasta el año 4000 a.C. donde el desarrollo de la agricultura, la ganadería y el intercambio como motor económico, marcan grandes avances gastronómicos ya que aparecen los primeros platos cocinados, en los que se usaban distintas materias primas. Siendo Egipto donde la cocina alcanza un especial renombre.

Hacia el 1200 a. C., el esplendor es de los griegos en la conocida Grecia clásica, donde aparece un nuevo método de conservación: la salazón. Es en la Grecia clásica donde se

conoce realmente la preparación y evolución de los alimentos, e incluso nombres de cocineros creadores de gran variedad de platos y de la cocción al vapor.

La dieta griega en general era variada, basada en materias primas de calidad y elaborada con recetas de distinto grado de complejidad: pescados asados, braseados y carnes picadas y guisadas en salsas aromáticas, servidas sobre hojas de parra.

En el 750 a.C., Roma domina el mayor espacio físico del mundo antiguo, y aunque había sido un pueblo que se alimentaban de gachas (antepasados de la polenta), legumbres y verduras hervidas, el contacto con los pueblos dominados hace que lleguen productos de todo el mundo.

En el siglo VII, comienza a gestarse la cocina de Al-Andalus o Hispano-Arábica, que fue evolucionando hasta alcanzar en el siglo XIII un refinamiento desconocido en los pueblos cristianos del resto de la península, destacando por la mezcla griega y romana de los lugareños con la musulmana con matices indios, persas y egipcios (Artacho, 2007).

La repostería fue otro de los grandes aportes de los árabes a base de almendras y miel.

Con el renacimiento, siglos XV y XVI, se expande el uso de tenedor y las copas de cristal. Nace el hojaldre y la bechamel. Caracterizando la cocina renacentista por el uso y abuso de los lácteos.

Como se ha podido apreciar, los cambios son referidos a la evolución y socialización del hombre, que con los nuevos conocimientos ha ido adquiriendo mayor variedad de alimentos en su dieta, viéndose muy influenciada por la adquisición de herramientas y útiles que favorezcan su vida. Entre los acontecimientos más importantes se pueden destacar los siguientes:

- Descubrimiento del fuego.
- Utilización de salazones.
- Mejoras en los cultivos y expansión de productos debido a las distintas conquistas.
- Descubrimiento de América
- Revolución francesa
- Invención y expansión de la refrigeración
- Búsqueda de una dieta sana y equilibrada.

A partir del siglo XVIII, se da a conocer una cocina más moderna, escribiéndose con letras de oro nombres como el de Careme o Savarín. En la mitad del siglo XIX, se hace presente la figura del más famoso cocinero de los tiempos, Auguste Escofier, inmortalizado como “Rey de

cocineros, cocinero de Reyes". Escofier generó una reforma total en la cocina de su época, apostando por la calidad sobre la cantidad y lo que es aún más importante, llegó a mantener la importancia que para los cocineros debía tener la digestión de los comensales. Esta tendencia se vio frenada por la 1ª y 2ª Guerra Mundial, no volviéndose a retomar hasta la década de los 60 y 70 hasta hoy.

Como ya se ha visto, la cocina ha cambiado mucho a lo largo de los siglos. Sin embargo, el siglo XXI quedará marcado en la historia por el nacimiento de un sinnúmero de corrientes culinarias, muchas de ellas abanderadas por cocineros españoles, que han revolucionado los fogones con nuevas técnicas, ingredientes y presentaciones.

A continuación se desarrollan los numerosos movimientos gastronómicos que han surgido en los últimos años y que han llevado la cocina a su punto de ebullición:

Nouvelle Cuisine: surgió en Francia a partir de los años 70, promovida por Fernand Point y Paul Bocuse. Nació de la necesidad de renovar las técnicas culinarias, con la finalidad de simplificarlas y hacer que los platos fuesen más atractivos y más livianos. Algunos de los cambios principales que llegaron con la Nouvelle Cuisine fueron:

- Buscar el auténtico sabor de los alimentos en vez de cubrirlos con salsas.
- Crear platos más atractivos y vistosos, cuidando la presentación, la decoración y la vajilla.
- Conseguir platos menos pesados caloríficamente, reduciendo la cantidad por ración, que hasta entonces era bastante copiosa. Esta última cuestión fue malinterpretada por algunos cocineros que, sin la formación adecuada, redujeron esta tendencia a presentar escasísimas raciones en grandes platos, lo que provocó cierto rechazo a este tipo de cocina.

Aunque la Nouvelle Cuisine se haya ido quedando atrás para dar paso a otros movimientos, se considera como el punto de arranque de lo que hoy conocemos como cocina moderna.

Cocina de Vanguardia: Es un movimiento que surge como consecuencia de la necesidad de ir más allá, de explorar, innovar y de adelantar al tiempo. Entre los pioneros, destacan Arzak, Berasategui y Aduriz, con Ferrán Adrià a la cabeza. Plantan cara al dominio de la cocina francesa con platos innovadores y atractivos. Se lleva a cabo de forma personalizada (cocina de autor), investigando, mezclando (cocina de fusión), creando nuevas texturas y formas (deconstrucción y cocina molecular), sacando el máximo provecho de cada producto (cocina de

producto) y, en definitiva, innovando y convirtiendo la cocina en un centro de investigación constante.

Sus características básicas son la creatividad, el respeto al máximo producto y la sencillez de sus platos, que se podrían clasificar casi de minimalistas (aunque no simples en elaboración), cuidando al máximo detalle y buscando constantemente la mejora y la creatividad.

Es importante realizar esta revisión ya que la gastronomía ha estado íntimamente ligada a los procesos históricos y a las características históricas de la sociedad, es por ello que es importante abordarlo en esta investigación, ya que el estudio de la gastronomía de los pueblos indígenas, esta reforzado o vinculado a través del desarrollo histórico, y como a través de esta evolución gastronómica, las cocinas étnicas se han ido perdiendo por la globalización tan acelerada en la que nos encontramos.

1.4 Tendencias gastronómicas: el regreso a la gastronomía en pueblos indígenas.

Estos movimientos gastronómicos antes mencionados han dado origen a muchas y diversas tendencias gastronómicas que actualmente podemos observar en los diferentes continentes.

Antes de hablar de tendencias gastronómicas es necesario comprender la palabra tendencia. La Real Academia de la Lengua Española la define “como la propensión o inclinación en los hombres y en las cosas hacia determinados fines” (RAE, 2012). Ernesto Boleaga (2009), menciona que “las tendencias culinarias son el latido del universo gastronómico, dan continuidad, renuevan, inspiran, marcan la orientación o develan nuevas maneras de concebir lo más elemental y lo más fantástico del ser humano, la comida”. Por otra parte, para Guía (2012) “Las tendencias son fenómenos sociales caracterizados por un gusto colectivo, razonado o no, en el que se busca la identidad, la pertenencia a un grupo y al mismo tiempo la diferenciación del individuo”.

De esta manera las tendencias mundiales de la alimentación en los últimos años indican un interés acentuado de los consumidores hacia ciertos alimentos que, además del valor nutritivo aporten beneficios a las funciones fisiológicas del organismo humano. Estas variaciones en los patrones de alimentación generaron una nueva área de desarrollo en las ciencias de los alimentos y de la nutrición que corresponde a la de los alimentos funcionales.

La gastronomía es un campo amplio para el desarrollo de las tendencias, ya que la alimentación del ser humano es cambiante, siempre se buscan nuevas experiencias en el comer, no solo en los sabores, texturas y característica de los alimentos, sino también en los lugares donde se come, el ambiente en que se desarrolla la comida, la convivencia y la animación de los espacios (Mejía, 2012).

Hoy en día hay muchas y diversas tendencias gastronómicas que se pueden observar en los diferentes continentes. Dada la aceptación por el público hacia degustar cada cultura gastronómica a su alcance nos encontramos con una fuerte tendencia mundial basada en la exploración, el conocimiento y acercamiento a los distintos estilos de cocina de cada país.

La gastronomía y el potencial de los cocineros han subido mucho a nivel visión social, y donde antes veíamos a un obrero de la gastronomía hoy vemos a profesionales más preparados, con una base cultural mucho más amplia que antiguamente y con unos conocimientos que van desde la nutrición hasta la química culinaria.

Cabe destacar también el profundo conocimiento de las materias primas que hoy por hoy tienen los profesionales gastronómicos. La estrecha relación entre productor y cocinero ha dado luz a nuevas opciones a la hora de elaborar platos con productos babys, brotes de todo tipo de verduras e insumos nuevos gracias a la importación y al mayor conocimiento de los productos a nivel mundial.

Estos aportes nos llevan hacia una forma de alimentación más cuidada, más sana, con un uso más inteligente de los productos y recursos más variados a la hora de crear un plato.

La tendencia más importante se obtiene a partir de la revolución gastronómica que están sufriendo los distintos países que la componen. Comienzan a surgir cocineros que son claros exponentes de una cocina sofisticada, pensada y cuidada. El público se siente atraído e investiga, prueba y se sorprende del trabajo de los restaurantes y, la figura del cocinero adquiere una nueva forma, una nueva apreciación.

El estudio del arte culinario comienza a tener un interés en la población, se generan recursos que alimenten esta inquietud tales como escuelas de cocina, revistas que abordan la temática, guías de restaurantes, canales de televisión que muestran esta nueva mirada hacia la alimentación.

Actualmente existen muchas tendencias gastronómicas. Ernesto Boleaga menciona 8 principales donde se engloban todas, que son las siguientes: Disfrute Gastronómico, Feminización Culinaria, Chefs de Marca, Gastronomía Eco-sustentable, Bienestar Gastronómico, La Ciencia en la Cocina, Movilidad Gastronómica y El Regreso a las Raíces.

A continuación se hace un análisis de cada una de estas tendencias, donde muchas de ellas son el reflejo de los cambios que ha tenido la gastronomía.

1.4.1 Disfrute Gastronómico

El disfrute gastronómico es una tendencia global en alza, que surgió como contrapartida a la rapidez y aceleración continuas, características de las grandes ciudades modernas. Promueve la conciencia de cómo los seres humanos invierten su tiempo, propone un equilibrio en el empleo del tiempo entre las obligaciones laborales y el resto de las tareas diarias, permitiéndose el disfrute de actividades tales como saborear una comida o dar un paseo.

“Es una de tantas formas de gozar con lo que el hombre hace y que, por tanto, profundamente comprende; se puede decir que es una de tantas formas de gozar (mediante uno de los órganos de los sentidos) con los resultados del trabajo bien hecho. En cierto sentido es una forma de gozo artístico, ciertamente de un arte menor, pero comparable al que se experimente con la música, la pintura, la poesía misma.

El disfrute gastronómico se despega del placer puramente animal por dos condiciones igualmente indispensables. La primera es el afinamiento, la educación, del paladar, su ajuste a lo bien cocinado conforme a tradición, que permite distinguirlo del plato burdo o mal hecho; la segunda, es la percepción de la innovación acertada, del progreso de la actividad culinaria. De hecho, el disfrute gastronómico requiere el conocimiento sensorial de la cocina en marcha, que permite la percepción y el aprecio de un matiz de sabor nuevo que armonice sabiamente el respeto a la tradición con la innovación creadora” (Honoré, 2008). En la actualidad este movimiento abarca mucho más que la comida, es una corriente cultural que partiendo de la premisa de que lo lento es positivo, aboga por una mejor calidad de vida.

Dentro de esta tendencia se encuentran algunos movimientos como es el Slow Food que es una asociación sin ánimo de lucro, creada por Carlo Petrini. En la cual propone darle a los alimentos la importancia que tienen, puesto que son fuente de salud y vida. Pretende recuperar las costumbres alimentarias saludables, consumiendo platos nutritivos y completos utilizando

ingredientes que sean consistentes y que aporten lo necesario al organismo como pueden ser las legumbres, las pastas, carnes o pescados, verduras, etc.

Este nuevo movimiento tiene la base de una dieta mediterránea (basada en una alimentación equilibrada a partir de productos tradicionales de los países) pero con unas ligeras variaciones en cuanto a la forma de realizar las cocciones, además con conceptos añadidos que mejoran la dieta, como por ejemplo, una masticación adecuada de los alimentos, utilizar sabores suaves y naturales, mantener una comida sin prisas que favorezca la relación social con el resto de comensales, utilizar menús de gran calidad nutritiva, etc.

Otro movimiento dentro de esta tendencia, es la gastronomía de los sentidos donde la finalidad es emplear cada uno de los sentidos al degustar un platillo. La vista: Presentación de los platos, formas, colores, identificación del producto; el olfato: olor de los productos y condimentos; estado de los alimentos; preparación de los jugos gástricos que posibilitan la digestión; El tacto: texturas, temperaturas; El oído: sonido de ciertas texturas en la boca (crujientes); el Gusto: percepción de gustos primarios, sabor propio de los alimentos, intensidad del sabor y apreciación de la armonía.

Este movimiento está originando restaurantes que ofertan las comidas a ciegas, donde los ojos de los comensales son cubiertos mientras están comiendo para que disfruten la comida con el sentido del tacto, del gusto, del olfato y del oído.

1.4.2 Feminización Culinaria

A partir de la Revolución Industrial se produjo un gran cambio para la mujer, incorporándose al espacio laboral, dejando así la cocina para dedicarse al desarrollo tanto profesional como personal, dando como consecuencia que en la cocina se dejen de transmitir esos conocimientos culinarios que han pasado de generación en generación.

Actualmente, la gastronomía, territorio hasta hace poco exclusivo de los hombres, está siendo cada vez más poblado por mujeres. Puesto que, aportan delicadeza y sofisticación.

Hoy, las mujeres están al frente de los mejores restaurantes del país, ocupan cargos directivos en las escuelas del rubro, llevan la batuta de grandes empresas de catering y son la cara de varios programas de televisión especializados.

La cocina antes era estrictamente de dominio masculino pero la mujer se ha ido metiendo e intercalando. La cocina femenina tiene la ventaja de ser más refinada, sutil y de buen gusto. La mujer es más detallista, sutil y sofisticada. A la hora de una decoración, es mucho más fina que los varones.

1.4.3 Chefs de Marca

El mundo está lleno de chefs que han adquirido nivel de celebridad y gozan de todos los favores que da la fama. El tema que más ocupa a los chefs de hoy es el de la marca propia. Hablan de crear una marca o de reforzar su marca.

La televisión contribuye en mucho a crear la marca de los chefs. El medio es ideal para demostrar el proceso detallado de la cocina y, más importante, permitir que la personalidad de un chef salga a brillar. El desarrollo de una marca de chef está tan íntimamente ligada a la televisión que se ha formado toda una red a su alrededor.

La fórmula básica para crear la marca de un chef es: la persona se hace famosa por un restaurant y publica un libro de cocina. Siguen más restaurantes y más libros publicados, junto con columnas en periódicos, programas de radio y apariciones en televisión. Luego todo tipo de artículos de merchandising con la marca del chef.

El fenómeno se repite en todo el mundo. Abundan los ejemplos de marcas personales con poder de celebridad. Casi en todos los casos, los famosos (y también los aspirantes a famosos) pueblan las pantallas de televisión y la sección cocina de las librerías. La tendencia, por ahora, no da señales de apagarse.

El nombre o la imagen de un chef se convierten en una marca registrada con valor comercial, la cual puede ofrecer un aval a ciertos productos.

El riesgo que se corre es que las nuevas generaciones busquen más la fama que la auténtica expresión culinaria, que se esfuercen por ser reconocidos por su nombre, más allá de lo que podrían ofrecer creativamente. Dentro de los chefs de marca a nivel internacional destacan: Ferran Adrià, considerado varios años como el mejor de todo el planeta, cuenta con la máxima distinción de 3 estrellas Michelin, su cocina ha alcanzado tal repercusión que, en 2004, la revista americana "Time" le incluyó entre las diez personas más innovadoras del mundo. Su restaurante, el Bulli, es sumamente conocido por haber estado a la vanguardia de la cocina

durante muchos años al ser un laboratorio de ciencia y arte en el que la comida no era solo un material más.

Otro Chef reconocido es Juan Mari Arzak, uno de los más importantes y premiados cocineros del mundo. Cuenta con un gran número de premios y reconocimientos tanto en España como en el extranjero. En 1974 obtuvo el Premio Nacional de Gastronomía. Mejor cocinero de España de acuerdo a la Revista club de gourmets 1983, mejor restaurante de España en la revista club de gourmets 1984 y la tercera estrella en la Guía Michelin en 1989, el Premio Especial de la Gastronomía austríaca en 2008. Es también conocido por sus colaboraciones televisivas con el popular cocinero Karlos Arguiñano. Ha publicado siete libros de recetas y arte culinario.

Dentro de la lista de los cinco chefs más importantes después de Ferran Adrià y Juan Mari Arzak se encuentran: Heston Blumenthal, actualmente es propietario de The Fat Duck, un restaurante con tres estrellas Michelin, votado como mejor restaurante del Reino Unido en 2007 y 2009, y mejor restaurante del mundo por varios chefs en 2005. Blumenthal es famoso por su aproximación científica a la gastronomía y ha sido descrito como un alquimista de la cocina por su innovador estilo de cocinar; y Thomas Keller, es reconocido como uno de los mejores chefs de América hoy en día. Fue galardonado con grandes reconocimientos entre ellos la guía Michelin de Nueva York que lo ha reconocido por tres años consecutivos como uno de los mejores chefs.

En México encontramos a grandes Chefs con marca, ejemplo de ellos tenemos a Yoloxochitl Mata, mejor conocida como Yolo, egresada de una de las mejores escuelas de gastronomía del país: Ambrosía. Su llegada al programa de televisión “Venga la Alegría” fue producto de un riguroso casting y hoy es una de las más reconocidas chefs de la televisión, cuenta con una revista quincenal llamada “Cocina con Alegría”.

Alfredo Oropeza, además de ser uno de los chefs más reconocidos en México, por su trabajo en televisión, escribe artículos gastronómicos para algunas de las principales revistas femeninas y continuas en el servicio de banquetes y alimentación en su propia empresa. También cuenta con su propio restaurante, el Café Arte, ubicado al sur de la Ciudad de México.

Otra Chef mexicana con marca es Paulina Abascal quien fue elegida para formar parte de la selección nacional de la Copa Mundial de Pastelería en Lyon, Francia en el año 2000. En 2005, fue nombrada miembro de la Academia Culinaria de Francia, convirtiéndose en la única chef

pastelera en obtener el galardón. Su trabajo ha sido publicado en diversas revistas y periódicos de circulación nacional e internacional, asimismo ha colaborado en diferentes exposiciones y participado como jurado en los concursos gastronómicos de mayor prestigio en México y en el extranjero.

Entre otros chefs mexicanos con marca son: Patricia Quintana, Mónica Patiño, Enrique Olvera, Aquiles Chávez, Benito Molina, quienes se dedican al rescate de la cocina mexicana.

Esta tendencia está íntimamente ligada con la cocina de autor, debido a que muchos chefs se han dado a conocer por sus innovaciones en platillos mediante el uso de ingredientes de otros países.

Dentro de esta tendencia es importante cuestionarse, si es que ¿los chefs que cuentan con una marca propia, llevan a la práctica una buena cocina? ya que el ser famoso no es sinónimo de ser el mejor.

1.4.4 Gastronomía Eco-sustentable

La gastronomía sustentable es una tendencia ecológica aplicada al arte de cocinar y comer sano. Se trata de un concepto gastronómico en el que se procura elegir los ingredientes de los platos de tal forma que prevalezca la conservación del entorno y respeto por el medio ambiente, ayuda a recuperar, mantener y promover los productos autóctonos vinculados a la calidad, elaborados con métodos tradicionales y basados en un comercio justo (Boleaga, 2009).

El concepto nace como extensión de la idea nutricional de mantener el organismo de forma saludable, dicha extensión se lleva al mantenimiento de un entorno saludable. Esta idea surge a comienzos del siglo XXI como intento globalizador de mantener un equilibrio entre gastronomía y ecología.

Existe un Programa de Gastronomía Sustentable Certificada, el cual tiene como objetivo elaborar y comercializar alimentos de manera sustentable, brindando un servicio que permita minimizar los daños al medio ambiente.

Esta tendencia de vanguardia se basa en conceptos como respeto al medio ambiente, productores artesanos, alimentos en peligro de extinción y cocina sostenible.

La cocina sostenible se refiere a utilizar productos que provienen de fuentes ecológica, social y económicamente responsables, en otras palabras, productos que no amenacen el medio ambiente ni el abastecimiento de comida para futuras generaciones, y que representen un beneficio para los agricultores locales para que estos puedan reinvertir sus ingresos y elevar la calidad de vida de sus comunidades.

Los chefs que practican la eco-cocina o gastronomía sustentable, han sido llamados “eco-chefs”, ellos, mantienen un compromiso con la agricultura y la ganadería de su zona, alejándose de los productos industriales y cuya labor creativa está dirigida al trabajo con productos ecológicos.

Al momento de cocinar, los eco-chefs siguen ciertas premisas como las que se enlistan a continuación:

- Prefieren el uso de ingredientes locales frente a ingredientes lejanos.
- Utilizan productos naturales.
- Evitan cocinar cualquier especie protegida o en vías de extinción.
- Además de chefs son granjeros que producen sus alimentos en pequeñas huertas o jardines.
- Están comprometidos con el medio ambiente y la salud de los comensales.

La gastronomía sustentable promueve el consumo local que se refiere a consumir los productos elaborados en la localidad con el fin de obtener productos de buena calidad, buen precio, y que no se contamine puesto que no necesita transporte. Su filosofía recomienda que la alimentación sea buena, justa y limpia. Los alimentos deben tener buen gusto, deben ser producidos sin dañar el medio ambiente, las especies animales y nuestra salud, y los productores deben ser retribuidos justamente.

1.4.5 Bienestar Gastronómico

La búsqueda de nuevas combinaciones y experiencias que potencien el bienestar personal ha llevado a la creación de una nueva tendencia llamada bienestar gastronómico.

Los consumidores se han vuelto más inteligentes a la hora de comer saludable, esta búsqueda ya no es solo una expresión de vanidad, sino que se ha enfocado en la salud. La gente presta mayor atención a las etiquetas de los productos y preguntan más sobre información relacionada

a la salud cuando salen a comer. La gente con necesidades especiales en su dieta (como dietas sin gluten, o baja en carbohidratos) está bien informada.

Reconocer que a través de los alimentos el hombre puede encontrar bienestar y equilibrio personal, es un argumento que no incluía a las corrientes culinarias, sin embargo, el tamaño de las porciones, el uso de ingredientes con propiedades funcionales, se ha instaurado en los menús de algunos restaurantes y cada vez va adhiriendo más adeptos (Boleaga, 2009).

Para entender esta tendencia es necesario conocer la definición de bienestar. La Real Academia Española lo define como el “conjunto de las cosas necesarias para vivir bien” (RAE, 2012).

Para Amy Wilkinson (2004) en su libro Yoga para Adelgazar; bienestar “Es la ausencia de enfermedad, la salud óptima es el estado metabólico en el que el cuerpo y la mente funcionan al máximo de su eficiencia”.

Por lo tanto el bienestar gastronómico se refiere a la forma creativa de preparar los alimentos que favorece la salud óptima; que es el estado metabólico en el que el cuerpo y la mente funcionan al máximo de su eficiencia.

Actualmente los consumidores se han vuelto más inteligentes a la hora de comer saludable y es que el afán de alargar la juventud los ha llevado a ello.

Dentro de esta tendencia, lo orgánico está de moda, este tipo de comida ha dejado los mercados especializados y ha conquistado espacios en los supermercados como Wal-Mart. Este tipo de alimentos se ha vuelto un poco más accesible. La gente sabe qué productos son mejores en su versión orgánica, como las frutas, porque no han estado en contacto con pesticidas. Existen otras comidas que no necesariamente tienen que ser orgánicas porque crecen de todas formas en un estado más natural, sin tanta intervención, como el espárrago, la palta o la piña.

Actualmente se está generando que la gente aprenda a comer lo fresco, dejando atrás lo procesado, inclinándose por la comida hecha de ingredientes reales y, si es posible, hasta desean conocer la procedencia exacta. Los mercados de granjeros se vuelven más populares y la gente ha aprendido a comer por temporadas, dando origen a las rutas gastronómicas.

El bienestar culinario, no solamente significa poseer una buena salud no padeciendo enfermedades, sino en hacer todo lo necesario para prevenir su aparición y esto solo se

consigue llevando una vida sana y una alimentación balanceada, para esto es importante que se cumplan con las 5 leyes de la alimentación correcta, presentadas por Pacheco (2005), que a continuación se mencionan:

- Ley de cantidad (suficiente): los nutrimentos contenidos en los alimentos deben estar en las cantidades calóricas mínimas requeridas para satisfacer las exigencias energéticas del cuerpo.
- Ley de calidad (completa): los alimentos deben contener los nutrimentos necesarios, es decir, que se incluyan los tres grupos de alimentos: frutas y verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen natural. A esta ley se le relaciona con la carencia pero también con el exceso de algún nutrimento, que conllevan a la aparición de enfermedades.
- Ley de armonía: los nutrimentos contenidos en los alimentos (carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales) deben guardar una relación de proporción tal que respeten el aporte que le corresponde a cada uno en 24 horas.
- Ley de adecuación: los nutrimentos ingeridos deben ser de acuerdo con tu edad, actividad física y estado fisiológico (salud o enfermedad).
- Ley de la pureza (inocua): Los alimentos deben estar libres de gérmenes y sustancias tóxicas. (Pacheco, 2005).

Pero desgraciadamente una alimentación cotidiana saludable no resulta tan sencilla de conseguir como se pudiera pensar: no siempre se dispone de abundantes alimentos a buen precio, y las creaciones de la industria alimentaria, con sus grandiosas promesas en cuanto a salud y bienestar, hacen en ocasión que resulte complicado combinarlas para estar objetivamente abastecidos de sustancias vitales y, al mismo tiempo, satisfechos desde un punto de vista culinario.

Pero es de suma importancia crear conciencia acerca de los beneficios que conlleva tener una alimentación balanceada para que las personas se interesen por sentirse bien y tener una mejor calidad de vida, que al final se verá reflejada en una vejez más plena.

1.4.6 Movilidad Gastronómica

El mundo se ha vuelto más chico gracias a los medios de comunicación y transporte, creando movimientos que envuelven a personas, ingredientes, sabiduría culinaria y profesionales de la cocina. La posibilidad de viajar con mayor facilidad a otros países ha despertado el interés por conocer desde lo más profundo otras culturas, generando un crecimiento en el turismo gastronómico y la inquietud de volver a experimentar ciertos sabores en el lugar de origen.

El fenómeno de la migración ha contribuido con una diseminación culinaria y con su mezcla o fusión en los lugares donde se establecen las personas. Esta movilidad también ha tocado profundamente al medio profesional; estudiar cocina en otros países, hacer prácticas en restaurantes europeos o asiáticos, encontrar a chefs de diferente nacionalidades en encuentros culinarios, aventurarse a establecer un restaurante de comida propia en otro lugar, son realidades constantes dentro del universo gastronómico (Boleaga, 2009).

Muchos iniciados en gastronomía, tienen que viajar a otras regiones para aprender más de la cultura y la versatilidad de los platillos, es por ello que existen los intercambios escolares, y gracias a ellos los chefs ya formados, nos hablan de historias y experiencias vividas, ensambladas siempre a la cocina.

Dentro de estos viajes gastronómicos, se pueden disfrutar de los placeres culinarios y a la vez aprender más sobre las características étnicas y culturales de ciertos alimentos, agregándoles un valor mayor y apoyando así a las comunidades a las que pertenece.

Así mismo el turismo gastronómico incluye la visita a productores primarios y secundarios de alimentos, festivales gastronómicos, restaurantes y lugares específicos donde la degustación de platos y/o la experimentación de los atributos de una región especializada en la producción de alimentos es la razón principal para la realización de un viaje (Hall, 2003).

Obviamente, la movilidad gastronómica no se concentra únicamente en visitar un restaurant detrás de otro. Más bien abarca todos los aspectos y actividades involucradas en la preparación de la comida típica: se visitan los mercados, las tiendas de los productos alimenticios locales, se visitan casas de lugareños, se participa de fiestas locales, etc.

Tan es así que, hoy en día existen varias rutas gastronómicas por el mundo, cada una dedicada a algún tipo de comida o insumo. Por ejemplo, está la ruta del vino, de los quesos, de las frutas, del tequila, del chocolate, etc. En donde el itinerario permite reconocer y disfrutar de forma organizada el proceso productivo agropecuario, industrial y la degustación de la cocina regional considerada una expresión de la identidad cultural nacional. Todo esto integrado por los productores que se organizan en torno a un producto clave o, en algunos casos, alrededor de una canasta de productos que caracteriza la ruta y le otorga identidad y el itinerario se desarrolla sobre la base de la red vial.

1.4.7 La Ciencia en la Cocina

Difícilmente podemos imaginar una actividad humana, en nuestra sociedad moderna, que escape a la influencia de la ciencia y la tecnología, la preparación de alimentos es una de ellas. Las grandes empresas que producen y fabrican alimentos tienen departamentos especializados en métodos científicos que desarrollan técnicas para conservar los alimentos, para amplificar o modificar olores, sabores colores y texturas.

Además de todo tipo de utensilios electrónicos, hornos de microondas, etcétera, las cocinas comienzan a recibir la influencia de la llamada “cocina molecular”, también llamada “gastronomía física” o “culinología” y que no es otra cosa que la aplicación del conocimiento científico, al arte de preparar mejores alimentos, más deliciosos y placenteros. La cocina molecular nació en los años 80s impulsada, entre otros, por Hervé This y Nicholas Kurti. El primero, un profesor francés de física-química y el segundo, un físico de la Universidad de Oxford en Inglaterra.

La ciencia en la cocina tiene por lo menos tres impactos: el conocimiento empírico que ha sido acumulado por cientos de años en forma de recetas de cocina, es susceptible de mejorarse cuando los procesos físicos y químicos involucrados se comprenden mejor, el resultado son los platillos tradicionales pero con sus sabores y aromas intensificados para seducir los paladares más exigentes. Un segundo aspecto es el de brindar explicaciones de por qué las cosas son como son, es decir explicar hechos tan conocidos como por qué un vaso de agua caliente se congela más rápido que uno de agua fría. Finalmente y no menos importante, es proporcionar explicaciones racionales para desmentir los miles de mitos que habitan escondidos entre ollas y sartenes (Miramontes, 2005).

La ciencia en la cocina explica con mucho rigor y detalle los principios de interacción molecular entre sustancias que se combinan o transforman para generar olores, sabores, colores, texturas; las cuales combinadas generan las respuestas más placenteras en la apreciación de los alimentos. También estudia los procesos fisiológicos asociados a los procesos sensoriales de percepción molecular en el olfato y gusto y, cómo los alimentos pueden interactuar con nuestra fisiología para disparar las sensaciones más sublimes. En ello trabajan científicos en laboratorios de mucho prestigio; pero esta actividad no está limitada a ellos, cualquiera de nosotros tenemos una cocina para experimentar, guiados por alguno de los varios libros que sobre el tema se pueden encontrar en las librerías.

Por lo tanto la ciencia culinaria y la tecnología ayudaron al desarrollo de la cocina molecular, que ahora es una de las grandes tendencias, representadas principalmente por Paul Bocouse y Ferran Adrià.

Aunque como en todas las tendencias, hay quienes las entienden y participan de ellas y hay quienes no la logran entender, puesto que para ellos es mejor lo tradicional, mientras que para otros es mejor experimentar una vez antes de morir.

Esta tendencia se está llevando a cabo en muchos restaurantes donde la gente busca participar en ellos, principalmente por estatus.

La gastronomía molecular, tiene total relación con las propiedades físico-químicas de los alimentos y los procesos tecnológicos a los que se someten los alimentos, los que pueden ser batidos, gelificación, aumento de la viscosidad, por mencionar algunos, y todo ello va a depender de los ingredientes que se seleccionen y las mezclas que se hagan. Los alimentos a su vez son ingredientes orgánicos, compuestos por proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas y que cuando son sometidos a procesamiento son capaces de manifestar sus propiedades, ya sea como espumas, emulsiones, geles u otras estructuras que en la gastronomía se pueden manifestar infinitamente, dado que en ellas, se está constantemente creando.

Dentro de las técnicas utilizadas en la cocina molecular podemos encontrar las siguientes:

La deconstrucción, que es una técnica que busca utilizar los mismos ingredientes que se utilizan en la preparación de platos tradicionales, pero sin unirlos o ligarlos, el ejemplo más sencillo, lo pondremos en la tortilla de patatas, donde se cocinan por un lado la cebolla, hasta que está completamente ablandada, se prepara un revuelto de huevos y una espuma de patatas y luego se colocan los ingredientes, uno encima del otro, para conseguir el mismo sabor de la tortilla de patata, pero con una textura totalmente diferente.

En la esferificación, se coagula un líquido (poniéndole calcio) para que tome la consistencia de una esfera de gelatina cuando se sumerja en una disolución de alginato (un espesante natural proveniente de algas). O el proceso puede ser al revés, se disuelve un poco del alginato en el líquido y se sumerge en la mezcla con calcio. La finalidad es lograr estas pequeñas bolitas que se asemejan al caviar en tamaño y textura y que, cuando se muerden, hacen que el sabor explote en la boca.

Otra técnica es la del sifón que, se utiliza para realizar diferentes tipos de mousse, sobre todo de chocolate, la diferencia en estos platos es que en su mayoría tradicionalmente el mousse se prepara con materia grasa y con la técnica de sifón se derrite el chocolate en un sifón se le agrega la carga de aire y se obtiene una preparación con una conservación del sabor inigualable sin agregarle ingredientes extras.

La gelificación es muy sencilla, porque se vienen consiguiendo gelatinas desde hace muchos años con la ayuda de hojas de colapez, muy usadas sobre todo en la repostería. Lo que hacen los chefs modernos es mezclar nuevos ingredientes que gelatinizan, los que generalmente obtienen de las algas (agar agar es el nombre de uno de ellos), y los mezclan con los líquidos que se desea cuajar.

Dentro de estas técnicas se encuentra la técnica de aire donde se utiliza lecitina de soja, el chef Ferran Adrià descubrió que si se agregaba lecitina de soja a cualquier jugo cítrico y se agregaba aire se podían conseguir burbujas saborizadas, haciendo que se sienta el delicado sabor del cítrico sin tener nada sólido en la boca.

De la misma manera se usa la técnica del vacío para la cocción de carnes, donde se cocina la carne sin necesidad de oxígeno durante varias horas, en su propio jugo, permitiendo así mantener sus sabores verdaderos las proteínas y los nutrientes.

Finalmente se ocupa el nitrógeno líquido, dando como resultado en la cocina molecular, una de las técnicas más vistosas, donde se agrega a cualquier bebida nitrógeno líquido y se bate por unos segundos transformándola en un helado de la bebida elegida, sin la necesidad de agregar más ingredientes, y con la misma textura.

Esta tendencia se está llevando principalmente en Europa. Pero México no representa un mercado muy apto para este tipo de cocina, que tiene muchas propiedades agradables pero no se encuentra al alcance de todos. También es importante mencionar que México aún cuenta con raíces muy profundas de la cocina tradicional que nos caracteriza y que aún en los estratos sociales de mayor poder adquisitivo siempre son bienvenidos y disfrutados los platillos que los remontan a un pasado no muy lejano de nuestra gastronomía. (Romero, 2009).

La cocina molecular no es del todo aceptada o conocida, y definitivamente la gastronomía se inclina a la satisfacción de los comensales, satisfacción de probar una comida apetecible a la vista y que satisfaga todas sus necesidades de bienestar, aportación nutrimental y sobre todo

que los haga sentir satisfechos por la ingesta de productos de un peso específico y sabor a su selección.

La comida molecular forma ahora parte de la gastronomía universal, pero no hay duda que es una tendencia que no puede permanecer como alimentación primordial sino como complementos de lo ya existente para las nuevas tendencias gastronómicas apegadas a las raíces gastronómicas universales.

1.4.8 El regreso a las Raíces

Actualmente la gente desea sumergirse en la historia de la civilización del país que visita, y es entonces cuando la gastronomía del lugar surge. A través de los ingredientes característicos del lugar se visualiza una cultura, por lo que el patrimonio culinario es una experiencia enriquecedora para visitantes y para los nacionales (Morales, 2011).

La tendencia regreso a las raíces, es una tendencia gastronómica con la cual se preservan las costumbres de un determinado lugar, lo cual lleva a valorar los ingredientes autóctonos del mismo y sus técnicas culinarias, se centra básicamente en atraer nuevamente a los comensales para que redescubran las cocinas regionales originales, sus sabores, técnicas, ingredientes, platillos e incluso los momentos que estos han formado parte de la cultura gastronómica de un país y se han ido perdiendo con este proceso de globalización. Para esta tendencia es fundamental mantener un equilibrio entre la adaptación de una cultura culinaria y los estilos de vida actuales, que pretenden tener como resultado una mejor defensa para la cocina del país.

Antonio Montecinos señala que la gastronomía está cobrando mayor importancia como un nuevo producto del turismo cultural. Las motivaciones principales se encuentran en la búsqueda de placer a través de la alimentación y el viaje, pero dejando de lado lo estándar para favorecer a lo genuino. La búsqueda de las raíces culinarias y la forma de entender a la cultura de un lugar a través de su gastronomía se está popularizando a gran velocidad. La cocina tradicional está siendo cada vez más conocida como valioso componente del patrimonio intangible de los pueblos.

Un claro ejemplo de esta tendencia es la gastronomía mexicana que aunque se ha visto altamente influenciada por diversos usos y costumbres de otros lugares del mundo, lo que ha

hecho que se pierda el uso de algunos ingredientes y preparaciones tradicionales de nuestra cocina, mantiene muy arraigadas sus raíces gastronómicas.

La gastronomía de México se caracteriza por su gran variedad de platillos y recetas, así como de complejidad para su elaboración, es famosa por sus sabores fuertes y sofisticados sumamente condimentada. Reúne tradiciones gastronómicas indígenas y europeas, entre otras muchas. La cocina mexicana no es ajena a las cocinas africana, del Oriente Medio y asiática.

Hoy en día la cocina mexicana se ha colocado por si misma a la altura de las mejores del mundo, su riqueza se sustenta en la variedad de sus ingredientes, tanto propios como adoptados; en la transformación de los mismos, en las formas y maneras de prepararlos, en la infinidad de salsas y creaciones cotidianas; pero sobre todo en el placer que proporciona a quienes la conocen y disfrutan.

Encontrarse con un ingrediente, una técnica de preparación o un platillo que haga recordar la infancia o alguna situación en específico es uno de los objetivos de esta tendencia. Recordando al comensal el sentido de pertenencia que tiene la cocina mexicana como parte de identidad, es por esta razón que se debe de poseer un conocimiento vasto acerca de la cocina de México por sobre cualquier otra, recordando que es poseedora de características únicas y que ha hecho enormes aportaciones tanto nutrimentales como culturales a la gastronomía internacional.

Esta tendencia está siendo parte del ecoturismo, turismo cultural y turismo rural, generando así que más gente se desplace a las localidades para conocer la gastronomía propia del lugar, donde tienen la experiencia de entrar hasta los fogones de las casas para poder ser partícipes de ella, generándose un nuevo enfoque en el ámbito gastronómico conocido como gastronomía prehispánica o gastronomía étnica.

1.5 Gastronomía Étnica

La alimentación sirve como marcador cultural en la medida que expresa la pertenencia a un grupo o estrato determinado, y es comúnmente utilizada por los sujetos como una forma de identificarse con respecto a otros con quienes mantienen contacto (Bertrán, 2005).

La alimentación, desde la época prehispánica, ha sido usada como un rasgo distintivo de identidad y de dominación. A la llegada de los españoles a México, la población estaba dividida

en rangos, tanto dentro de los propios grupos como en las relaciones entre ellos. Así, había zonas dominantes que exigían el pago de tributo, en muchos casos con alimentos. Los mexicas mostraban su superioridad con respecto a otros grupos también con las formas de alimentarse: consideraban que comían mejores tortillas y veían a los otomís como pueblos atrasados porque no sabían cosechar el maíz a tiempo o a los purépechas como bárbaros pues comían tortillas duras. (Pitcher, 2001).

El concepto de gastronomía étnica tiene que ver con la idea de que cada parte del planeta mantiene su propia etnia. La etnia no es solamente la raza a la que se pertenece si no también todo el trasfondo cultural que hace que esa raza sea diferente a las demás. Las etnias se componen entonces de un sinfín de elementos culturales entre los cuales encontramos a la gastronomía típica de cada región, compuesta en base a los productos y materias primas que se pueden encontrar fácilmente en ese espacio geográfico.

La notable diversidad natural y cultural de México tiene particular reflejo en sus cocinas indígenas. Nuestro país ocupa el cuarto lugar en el mundo por lo que se refiere a número de especies vegetales y animales que alberga su territorio y el segundo lugar en diversidad cultural. Ello hace que la cocina mexicana (como un todo integrado por partes diferentes, pero con el común denominador del maíz, frijol y chile) sea reconocida como una de las principales del planeta. No obstante, la verdadera expresión gastronómica de nuestra enorme diversidad ecológica y étnica la encontramos en las cocinas indígenas (CONACULTA, 2008).

En efecto, los 62 grupos indígenas mexicanos, perfectamente diferenciados entre sí, entre otras cosas por tener cada uno de ellos su propio idioma, muestran todos, una cocina particular. A veces hay similitudes entre las regiones étnicas colindantes, pero la principal característica es que los ingredientes de cada una están determinados por el medio ambiente, por el entorno natural.

Así tenemos cocinas indígenas del semi-desierto (como en Baja California, en Sonora, en la Mixteca o en la región de los Pames en San Luis Potosí y Querétaro), cocinas indígenas del trópico húmedo (como en Chiapas, en Tabasco o en Veracruz), cocinas indígenas del bosque (como los mazatecos, los nahuas de Zongolica o los diversos grupos la Sierra Norte de Puebla) y cocinas indígenas de ecosistemas muy particulares (como los mayas de la península de Yucatán), por sólo citar algunos casos aislados. Como ejemplo, es obvio que los alimentos provenientes de plantas cactáceas sólo se encontrarán en el semi-desierto, en tanto que los hongos no aparecerán más que en los bosques.

La cocina mexicana es reconocida como una de las principales del mundo, por los expertos de diversas nacionalidades. Al margen de gustos personales, ello tiene una explicación concreta y objetiva, pues en nuestro país se conjugan dos características sobresalientes: México tiene una situación privilegiada por su notable diversidad tanto natural como cultural, con un obvio reflejo en la riqueza culinaria (CONACULTA, 2008).

En efecto, nuestro país ocupa el cuarto lugar entre los más importantes países diversos del mundo, por el número de especies vegetales y animales que alberga en su territorio (los primeros son Brasil, Colombia e Indonesia).

En paralelo, México es la segunda nación del planeta por su diversidad cultural (después de la India). Este parámetro deriva del número de lenguas vivas originarias que subsisten, pues el indicador lingüístico suele aceptarse como representativo de la cultura en general: cuando un pueblo conserva su idioma original, lo más probable es que mantenga la mayoría de las demás manifestaciones culturales que lo distinguen tradiciones familiares y comunitarias, memoria histórica, religión, expresiones artísticas populares, música, gastronomía, etcétera. La India tiene 65 lenguas vivas, idiomas tipificados como tales por los expertos, no dialectos, que son menos desarrollados, México tiene 62 y sigue China con 54 (Angulo, 2010).

Con la enorme cantidad de ingredientes de flora y fauna silvestre y cultivos, los numerosos pueblos de México dieron rienda suelta a su creatividad culinaria.

La diversidad proveniente de la población originaria se multiplicó con el mestizaje. Éste fue básicamente derivado de indias con españoles, enriquecido con nuestra tercera raíz: la sangre negra. A partir del siglo XIX se le agregan otros componentes de variado origen europeo y asiático. El mestizaje racial trajo consigo el cultural y dentro de él, de manera destacada, el mestizaje gastronómico.

México tiene un entorno natural mega-diverso aprovechado con sabiduría por un mosaico de culturas asimismo de enorme diversidad.

En México, la cocina es considerada mucho más que un trámite para saciar una necesidad biológica. Es una expresión cultural que involucra, en algunos casos, religiosidad, ritos y tradiciones.

Los mexicanos, pueblo orgulloso de sus costumbres como pocos, lo defienden casi como un elemento de identidad nacional. Los elementos característicos de la gastronomía local ya

estaban presentes mucho antes de que Cortés iniciara la conquista. Los desarrollaron mayas, teotihuacanos, totonacos o aztecas, entre muchos otros pueblos. Entonces, Chicomecóatl, diosa de la subsistencia, cuidaba de las cosechas de sus fieles. El 24 de junio, cuando comenzaba la siega, y durante el mes Huei Tozoztli o del ayuno prolongado (septiembre), se erigían altares en su nombre repletos de maíz y otros cereales. Cuando las distintas órdenes religiosas comenzaron a evangelizar el país, encontraron en estos ritos similitudes con la transubstanciación de la eucaristía católica, pues los sacerdotes indígenas construían figurillas de maíz, también de amaranto, que después repartían entre el pueblo para que las comieran (Iturriaga, 2010).

De esta época provienen los principales ingredientes de la cocina mexicana: maíz (también conocido como elote), frijoles, chile, tomate, aguacate, calabaza o nopal (higo chumbo). Otros, más exóticos, que también se consumen hoy día, como son los chapulines (pequeños saltamontes), los escamoles (larvas de hormiga), los jumiles (chinches), o algunos reptiles y ranas. El xoloitzcuintle, un perro autóctono, muy llamativo porque no tiene pelo, era considerado el manjar de los dioses. La cultura indígena es el punto de partida y fundamento, el germen en muchos casos permanece intacto pero que también se fusionó con las cocinas del mundo.

Primero durante la colonia y, después, en un mundo globalizado, la gastronomía local se ha ido mezclando, recibiendo influencias, por lo que ahora se encuentran puntos en común con las gastronomías de Europa, Asia, África o Estados Unidos. Incluso hay variedades como la comida tex-mex (fusión entre texana y mexicana). Pero la principal característica gastronómica mexicana continúa siendo la vasta diversidad de platos, casi siempre con sabores fuertes y sofisticados, bañados en tantas salsas que es imposible enumerar todas. Además de las influencias externas, existe una enorme variedad regional, pues no es lo mismo comer en los puertos de Sinaloa que en las áridas tierras de Nuevo León o en Puebla, donde radica quizá la cocina más apreciada del país.

Algunos platillos están asociados con sucesos históricos, como los chiles en nogada, un plato con los colores de la bandera mexicana porque se suponen elaborados para conmemorar la independencia. El mole, una de las salsas más representativas, tiene un origen que mezcla leyenda y realidad: cuando Juan de Palafox, Virrey de Nueva España por un tiempo, visitó el convento de fray Pascual, este no sabía que preparar para homenajear a su ilustre visita, así que metió en una misma olla todos los ingredientes que encontró en la cocina y surgió el mole. Esta salsa combina una enorme cantidad de ingredientes: pollo, cacao o chocolate, chile ancho,

chile mulato, chile pasilla, chile chipotle, tomate, almendras, nueces, pasas, ajonjolí, clavos, canela, perejil, pimienta, cebolla, ajo, etc.

Y no puede faltar algo de beber, bebidas a base de agua con frutos o granos y azúcar para endulzar. Algunas de las más populares son la de flor de jamaica, limón, tamarindo y horchata. El tequila reina sobre los alcoholes, dejando en segundo plano, especialmente para los que no somos de aquí, al mezcal. La cerveza mexicana también se consume mucho, de gusto suave y que puede tomarse con limón y sal o con salsas como el tabasco o el clamato (compuesta a base de jugo de tomate y de almejas).

Como se ha visto, los alimentos étnicos son productos que se identifican como propios u originales de un pueblo o nación. Sin embargo, cada pueblo se caracteriza por tener distintas formas de preparar, consumir, elaborar, servir y clasificar los alimentos. Es decir, en cada cultura existen concepciones diferentes sobre lo que se considera apropiado o inapropiado para comer, lo que es nutritivo y lo que no lo es, lo que es una dieta equilibrada, etc. Las características culturales que influyen en la clasificación de los alimentos, también pueden repercutir en la dieta de los individuos, ya que en algunos casos, se pueden llegar a excluir de un grupo los alimentos que son saludables y nutritivos, mientras que en otros, se puede fomentar el consumo de productos que no llegan a satisfacer todas las necesidades básicas de alimentación (Camarena, 2007).

Como país esencialmente ritual, en el que la alimentación es un aspecto central, el trabajo, las fiestas, las reuniones familiares, todo acaba en una larga comida o la comida es el centro de una celebración. En el Día de Muertos (fiesta religiosa que coincide con los días de Fieles Difuntos y de Todos los Santos se erigen altares llenos de comida para cuando los muertos despierten). Se cocinan desde días antes los platillos tradicionales: tamales, mole, arroz, calabaza, chilaquiles o enchiladas. Se supone que los muertos disfrutaban copiosamente durante su resurrección temporal.

1.6 Los pueblos indígenas, principales detonadores de la cultura gastronomía.

La población mexicana se ha ido conformando por diversos grupos humanos con diferentes características físicas, costumbres y maneras de vivir, ellos son los indígenas. Se les denomina "indígenas" o "indios" a los miembros de las etnias originarias de América, término que nació de

un error histórico (Colón no llegó, como él pensaba, a la India) y que da cuenta de la diversidad étnica que caracteriza a los descendientes de los pueblos precolombinos. (Salazar, 1999).

La mayoría de los indígenas finca su identidad primaria en su comunidad. La comunidad es una organización más amplia que la familia o parentela para la protección e identificación, con un nombre propio, casi siempre el de un santo patrón católico con un topónimo en lengua indígena. La comunidad se establece como frontera entre el nosotros y los demás, dentro de la cual coinciden y se integran diversos factores de identidad. La comunidad como organización social selecciona los rasgos culturales que se adoptan como distintivos de la identidad: las fiestas, danzas o representaciones, el uso y giros del idioma, el traje y adorno característicos y hasta el conflicto con otras comunidades, el conjunto de signos sirve de estandarte a la etnia (Zolla, 2004).

Por estas razones es posible afirmar que, aunque México es un país fundamentalmente mestizo, multiétnico y multicultural, y que aún posee una importante presencia indígena que en su mayoría, vive en condiciones de pobreza y marginación, a tal grado que, el artículo 4º de la Constitución establece la obligación del Estado de proteger y promover el desarrollo de las lenguas, culturas, usos, costumbres y formas de organización de sus indígenas.

Dada la importancia de este grupo social, es necesario adentrarse en el estudio de sus principales características: el número de grupos indígenas se equipara generalmente al número de lenguas que existen en nuestro país. En ese sentido, en el censo del 2000 aparecen 85 lenguas y la CDI (Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas) enumera 62 pueblos indígenas, ubicados principalmente en los estados de: Yucatán, Estado de México, Chiapas, Oaxaca, Guerrero, Nayarit, Baja California, Sonora, San Luis Potosí, Querétaro, Tabasco, Veracruz, Puebla, etc. (CDI, 2009).

La riqueza natural del país, su pluralidad y valores, proporcionan características muy propias a "lo mexicano". En la mayoría de pueblos se respetan los usos y costumbres de sus antepasados.

Entre los aspectos culturales más relevantes y antiguos se encuentra la pintura, la arquitectura, la música y la gastronomía; la cual fue reconocida como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO el 16 de noviembre de 2010. La gastronomía mexicana reúne ingredientes que datan de la época prehispánica, como el maíz, el chile, el cacao, el aguacate y el nopal, con otros que fueron influencia colonial, como las carnes, el arroz y el trigo. Las bebidas, como el

pulque, el tequila o el mezcal, también son muy características, conformando así la gastronomía étnica.

Actualmente, los alimentos étnicos son consumidos y demandados, tanto por parte de la población extranjera como por la nativa. No obstante, las motivaciones que llevan a cada segmento de consumidores a degustarlos son distintas. En el caso de los consumidores nacionales, el consumo de alimentos étnicos se relaciona con la continuidad de sus tradiciones, los sentimientos hacia su país de origen, la búsqueda de emociones, el resguardo de su identidad, los recuerdos de su familia y la confianza que sienten hacia productos que ya conocen y con los cuales están familiarizados (Cruz et al., 2004).

En el caso de los extranjeros, por su parte, se aproximan a los alimentos étnicos buscando conocer aspectos gastronómicos de otras culturas, motivados por la curiosidad y el deseo de probar sensaciones y sabores nuevos, así como la evocación de sabores y aromas que les trasladen a experiencias pasadas (ejemplo: recuerdos de vacaciones) o a futuros destinos exóticos. Diferentes motivaciones para distintos segmentos de consumidores son respondidas con estrategias de comercialización diferenciadas.

Por tal motivo hay quienes visitan un destino en particular sólo para conocer y experimentar determinados tipos de comidas y bebidas particulares de la región, para conocer las especialidades gastronómicas que se preparan con motivos o en fechas específicas que coinciden con fiestas cívicas o culturales de importancia local y/o nacional o porque son de temporada, para conocer sus ingredientes e incluso para aprender a prepararlos, es decir, para descubrir nuevas sensaciones y experiencias culinarias, está es la relación que tiene la gastronomía con el turismo y que cada vez más está creciendo en el ámbito mundial paulatinamente (SECTUR, 2012).

En México se pueden visitar muchos lugares identificándolos por su gastronomía, por ejemplo la Ruta Vinícola en Baja California, la Ruta del Tequila en Jalisco o la “Ruta Gastronómica Aromas y Sabores de México” que se realizó en el 2010, donde se recorrieron los estados de Puebla, Veracruz, Tlaxcala, Hidalgo y Oaxaca.

Por otra parte, Chiapas es uno de los lugares favoritos para visitar, no solo por su belleza natural sino también porque es uno de los mejores lugares por la ruta Gastronómica con los Lacandones e Indígenas locales; donde se puede disfrutar de una comida con tortillas hechas a mano, frijoles y queso, es una experiencia única, o ir a un restaurante en medio de la selva

donde los changos pasan corriendo de un lado a otro alrededor del comensal, mientras se ve un espectáculo de baile, toda la experiencia en si es cautivadora, enriquecedora y hace apreciar la riqueza que en nuestro país tenemos en todos los sentidos.

La comida oaxaqueña es otra razón fundamental para visitar este hermoso estado, los colores se hacen presentes y de los que algunos platillos toman su nombre, como los moles verde, colorado, negro y amarillo, que matizados crean la famosa gama de los siete moles regionales, además, Oaxaca produce quesos propios como el quesillo oaxaqueño, considerado como uno de los mejores del mundo; sus chiles nativos, como los chihuacles rojos y negros y el orégano oaxaqueño, participan en la singularidad de su cocina. Un aspecto sobresaliente de la gastronomía es la interminable lista de antojitos locales y el aprovechamiento de los insectos, como en sus bebidas los gusanos acompañados con la copa de mezcal, dando origen a la ruta del mezcal.

No podemos dejar de mencionar la cocina tradicional yucateca, que se deriva básicamente de la cultura hispana y la cultura maya. El gusto exquisito que la caracteriza depende, precisamente, de la combinación de recetas e ingredientes que le dan origen. Su sabor típico es reconocible en todo México por la predominancia de los condimentos fuertes empleados en su sazón. El maíz es también componente esencial de la comida yucateca, y se consume abundantemente. La sopa de lima, el papadzul y los huevos motuleños, son platillos cocinados con tortilla frita, y el panucho, la carne de pavo, excepcionalmente empleada en Yucatán, es también ingrediente básico en una gran cantidad de succulentas recetas tradicionales.

Una de las gastronomías más representativas de México es la Poblana que fue el resultado de la fusión de las cocinas mexicana y europea. La gastronomía poblana nació en los fogones de los conventos y en las cocinas de las casas de mestizos y criollos. Fue ahí donde las cocineras mezclaron productos originarios del nuevo continente como el maíz, chile, frijol, jitomate y el guajolote con ingredientes ultramarinos como el aceite de oliva, el trigo, la cebolla y los ajos, de donde emergieron sabores, dulces, saldos y picantes que convirtieron a Puebla en el centro culinario del país. Un aspecto distintivo de la cocina poblana es la preparación de los alimentos con ayuda de utensilios propios de esta gastronomía como el cedazo, las cucharas moleras, las ollas de barro, las cucharas de madera, el metate y los molcajetes que aseguran proveen a los platillos de un singular sabor.

El 3 de marzo de 2010 el gobierno del estado de Puebla decretó Patrimonio Cultural Intangible del estado de Puebla a la gastronomía poblana (Orden Jurídico Poblano).

Es por esta gama de comidas que por primera vez el sistema alimentario de un país accede al rango de Patrimonio Cultural de la Humanidad. En un hecho sin precedentes, el Comité Intergubernamental para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO, durante su Quinta Reunión Ordinaria que se lleva a cabo en la ciudad de Nairobi, Kenia, del 15 al 19 de noviembre, ha inscrito a la Cocina Tradicional de México en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Entre los méritos que fueron tomados en cuenta para considerar la cocina tradicional de los mexicanos como una manifestación cultural viva, representativa de la humanidad están su antigüedad, su continuidad histórica, así como la originalidad de sus productos, técnicas y procedimientos. Y es que, en efecto, en su raíz más ancestral la comida de hoy en lo esencial no difiere de la que se comía en el pasado remoto, debido a que la base constituida por el maíz, el frijol y el chile siguen teniendo total vigencia (Notimex. 2010).

Las reflexiones manifestadas en estos párrafos nos llevan a definir que la gastronomía es un concepto muy concreto pero poco estudiado sobre todo esta parte que sostiene, el caso particular de México, las tradiciones prehispánicas o étnicas.

CAPITULO 2: LOS PUEBLOS INDÍGENAS EN MÉXICO Y SU RIQUEZA GASTRONÓMICA. LA ZONA MAZAHUA GRUPO INDÍGENA CON MANIFESTACIONES IMPORTANTES.

México está conformado por una rica diversidad de pueblos y comunidades indígenas que se distinguen por ser dueños de un invaluable legado histórico y cultural. Es importante rescatar sus tradiciones, formas de ser y de mirar la vida y todo cuanto hoy lo hace una sociedad plural y multiétnica. A continuación se hará una indagación sobre los principales pueblos indígenas de México, su ubicación, características y principales aportaciones gastronómicas. En un segundo momento se abordara sobre los grupos indígenas del Estado de México y finalmente un enfoque sobre la etnia mazahua.

2.1 Principales pueblos indígenas de México

México es una nación de composición pluricultural en donde habitan 62 pueblos indígenas que, como está señalado en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, Art. 2°: "descienden de poblaciones que habitaban en el territorio actual del país al iniciarse la colonización y que conservan sus propias instituciones sociales, económicas, culturales y políticas, o parte de ellas".

La Comisión Nacional Para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas de México (CDI) considera población indígena (PI) a todas las personas que forman parte de un hogar indígena, donde el jefe(a) del hogar, su cónyuge y/o alguno de los ascendientes (madre o padre, madrastra o padrastro, abuelo(a), bisabuelo(a), tatarabuelo(a), suegro(a)) declaró ser hablante de lengua indígena. Además, también incluye a personas que declararon hablar alguna lengua indígena y que no forman parte de estos hogares.

De acuerdo con la CDI, en el censo realizado en junio de 2010, en México vivían 15.7 millones de personas que podían ser consideradas como indígenas, de las cuales 6.6 millones de personas de 3 años y más hablaban alguna lengua indígena.

Los principales pueblos indígenas que habitan el país son los que se presentan en la siguiente tabla:

Pueblo	Población total	Pueblo	Población total
Nahua	2 587 452	Pame	15 520
Maya	1 500 441	Tepehua	15 506
Zapoteco	771 577	Q'anjob'al	14 508
Mixteco	771 455	Tepehuano del norte	12 125
Otomí	623 121	Chontal de Oaxaca	10 137
Tzeltal	583 111	Chichimeco jonaz	4 222
Tsotsil	535 117	Chuj	4 145
Totonaco	407 617	Guarijio	3 128
Mazahua	336 546	Sayulteco	2 440
Mazateco	336 158	Matlatzinca	2 417
Ch'ol	283 797	Awakateco	2 270
Huasteco	237 876	Chocholteco/Chocho	1 937
Chinanteco	207 643	Q'eqchi'	1 893
Mixe	194 845	Tlahuica/Ocuilteco	1 882
Tarasco/Purépecha	193 426	Pima	1 603
Tlapaneco	167 029	Jakalteco	1 359
Tarahumara	124 947	Lacandón	1 130
Zoque	100 225	Texistepequeño	1 032
Mayo	98 869	Seri	1 031
Tojolabal	71 424	Kumiai	851
Chontal de Tabasco	70 929	K'iche'	699
Amuzgo	67 349	Kickapoo	552
Chatino	63 155	Ixcateco	462
Huichol	59 820	Pápago	426
Popoloca de la Sierra	44 252	Paipai	426
Tepehuano del sur	38 219	Qato'k/Motocintleco	361
Triqui	37 368	Cucapá	353
Popoloca	29 945	Kaqchikel	297
Yaqui	29 815	Ixil	240
Cora	27 712	Teko	149
Mam	27 210	Kiliwa	148
Huave	24 627	Oluteco	144
Cuicateco	22 444	Ayapaneco	57

Fuente: CDI (Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas). Censo de Población y vivienda, 2010.

La población indígena está distribuida por toda la nación pero se concentra especialmente en la sierra Madre del Sur, la Península de Yucatán y en las zonas más remotas y de difícil acceso, tales como la Sierra Madre Oriental, la Sierra Madre Occidental y áreas vecinas a éstas, no es numerosa la población indígena en México debido al mestizaje, pero la presencia de los nativos mexicanos dentro de la identidad nacional está muy presente por el alto desarrollo de las culturas mesoamericanas; al igual que sucede en Perú, Bolivia y Guatemala, la población mestiza y blanca de México se ve fuertemente influenciada e identificada por el indigenismo a diferencia de otras naciones americanas.

El estado con mayor población indígena es Oaxaca aunque muchos han emigrado, y el que tiene mayor población indígena viviendo en su propio territorio es Yucatán. Grupos étnicos como los zapotecos, mayas, nahuas, purépechas, mixtecos, yaquis, kikapúes, mazahuas y otomíes han logrado mejorar sus condiciones de vida y se han adaptado fácilmente a la cultura del comercio y la globalización; a pesar los esfuerzos realizados por diferentes organismos gubernamentales y no-gubernamentales en pro del reconocimiento legal de la cultura y de la calidad de vida de los pueblos originarios de México, existe aún en otros grupos indígenas con un alto grado de marginación, discriminación, desnutrición y pobreza extrema que los está llevando a la extinción de su cultura (CDI, 2011).

Dentro de la economía de las familias indígenas campesinas es sencilla, mínimo gasto con algo de ingreso. Se vive de la tierra. El costo de sus cultivos es el movimiento muscular que desarrollan para realizar las actividades. El beneficio es el alimento que obtienen para vivir. En algunas etnias, las papas y el maíz lo consumen en sus casas, la cebada se puede vender en cooperativas de poblados cercanos o a particulares. Con esos ingresos compran un arroz, azúcar, té, frijoles, y otros alimentos de consumo diario. En ocasiones practican el trueque en el mercado local o se reúnen en las plazas principales en fechas especiales o los días domingo. Se desplazan caminando o en bicicleta. El impacto en el ecosistema es mínimo. Respetan la naturaleza y sus tiempos; forman parte de sus ciclos y procesos.

La economía indígena está compuesta por una economía tradicional. Usualmente, este sector de mercado se maneja a manera de nicho, con una parte de la producción especializada para el mercado o con estacionalidades en el mercado laboral, a través de trabajos básicos. La lucha por el mantenimiento de la identidad cultural conlleva el cálculo ideal de un equilibrio entre la producción y el trabajo tradicional.

Aunque muchos grupos indígenas mexicanos han prosperado económicamente al estar relacionados con la industria maderera, textil, de la construcción y turística, así como el comercio a gran escala y la exportación; no ha dejado de ser discriminadas en este país aquellas personas que habla una lengua indígena.

La vida política y social de los indígenas mexicanos gira alrededor de su comunidad, es decir, del pueblo o comarca donde nacieron ellos y sus antepasados y, en el que suelen buscar esposo o esposa. La comunidad es el espacio donde celebran sus fiestas y veneran a su santo patrono. También es el lugar donde la mayoría de ellos cultiva la tierra y consigue su sustento, aunque cada vez más personas se dedican a otras actividades. Por ello, están dispuestos a

defender sus tierras y el territorio que las rodea, pues es la base de su supervivencia como personas y de la comunidad misma. En la comunidad deciden sus asuntos y rigen su vida cotidiana.

Las comunidades son el centro de la identidad étnica de los indígenas del país que se definen, en primer lugar, como pertenecientes a su pueblo particular y, por lo tanto, como diferentes a sus vecinos, aunque éstos hablen su misma lengua y tengan una cultura muy parecida. Díaz Domínguez menciona cinco elementos claves dentro de la comunidad indígena:

- La Tierra, como Madre y como territorio.
- El consenso en asamblea para la toma de decisiones.
- El servicio gratuito como ejercicio de autoridad.
- El trabajo colectivo como un acto de recreación.
- Los ritos y ceremonias como expresión del don comunal.

Los pueblos indígenas se gobiernan desde hace mucho tiempo. Y lo hacen aprovechando las formas que les permiten leyes y autoridades civiles. Muchos municipios indígenas son gobernados por indígenas y sus cabildos, y tienen al frente sus propias autoridades tradicionales que asumen formas modernas de gobierno (CDI, 2011).

Los pueblos indígenas de México quieren sobrevivir como nahuas, tzeltales, zapotecos, mazahuas, yaquis, mixtecos, mayas, chatinos, en sus tierras originales, o en cualquier estado de la República, con dignidad y en armonía con los demás mexicanos, quieren mantener su identidad espiritual, conservar sus dioses y templos, sus maneras de hablar y de pensar, su forma de ser mexicanos; quieren hacer realidad la posibilidad de vivir en una Nación que los respeta.

En cuanto a las lenguas de estos pueblos son reconocidas como lenguas nacionales, en la misma categoría que el español. Como parte de las leyes de derechos lingüísticos de los pueblos indígenas, que son leyes reglamentarias del artículo 2º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, pero en la práctica su uso oficial está extremadamente limitado: publicación de algunas leyes, educación bilingüe en los niveles más bajos, publicación de materiales de divulgación, ocasionalmente estaciones radiodifusoras transmitiendo, parcial o totalmente, en lengua indígena y algunos sitios de Internet.

En México se hablan actualmente 68 lenguas originarias y 364 variantes, lo que lo ubica entre las 10 naciones más ricas en diversidad cultural, no obstante, el 23 por ciento de este total se encuentran en riesgo de extinción.

En la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (CDI), Institución del Gobierno Federal, tiene como prioridades promover y respetar los derechos de los pueblos indígenas e impulsar su desarrollo integral. Esta tarea, por sus dimensiones, necesita del esfuerzo de todos los mexicanos. No es únicamente una tarea del gobierno, ni de los pueblos indígenas, sino de todos los integrantes de la Nación mexicana.

México es una potencia mundial en materia de culturas populares y una de las manifestaciones más importantes de la cultura es la cocina de los pueblos.

Cada etnia tiene sus propias costumbres gastronómicas, si bien con algunos patrones o troncos comunes que son y seguirán siendo: el maíz, frijol y el chile.

Podría decirse que el mestizaje culinario nunca termina, pues al paso del tiempo se adoptan algunas costumbres alimenticias oriundas de otros países. En el caso de México hay una división: durante los 300 años del Virreinato, la mezcla principal es entre lo indígena y lo español; de ahí surge la "comida mexicana", salpicada con sabores árabes. A partir del siglo XIX, nuestro país se abre a los visitantes e incluso inmigrantes extranjeros, quienes trajeron influencias enriquecedoras de las cocinas de Italia y sobre todo de Francia; hacia finales de esa centuria también se inicia la influencia estadounidense, a través de la adopción de numerosos hábitos que siguen arribando durante todo el siglo XX, con mayor auge en las áreas urbanas al correr sus actuales postrimerías.

Son muchas las aportaciones de México al mundo, pero entre las más importantes y significativas están el cacao y el chocolate; los antiguos mexicanos cultivaban la planta del cacao desde mucho tiempo antes de la llegada de los españoles y era tan preciada que se utilizaba como moneda de cambio. El maíz también tiene su origen en México y es la base de la tradicional comida mexicana. La calabaza, el nopal, el aguacate, la flor de noche buena y la dalia, son también, entre otros y, por supuesto, mención especial merece el chile, que ahora su consumo se ha expandido por todo el mundo.

De igual manera, algunas técnicas de cocina que se emplean en la actualidad son herencia de los pueblos prehispánicos, como la nixtamalización del maíz, la molienda en molcajete y metate y el cocimiento de alimentos en hornos al ras de la tierra, conocido como el pibil; este término

tiene su origen en la palabra maya pib que significa enterrado. Se cocina enterrando las comidas en un hueco en la tierra con piedras y carbón encendidos, dando origen al platillo típico de Yucatán: la cochinita pibil y, a la riquísima barbacoa.

Entre los platillos que han aportado los pueblos indígenas a la comida mexicana son:

Los tacos, que es una tortilla enrollada o doblada a fin de que pueda contener diversos tipos de alimentos. Se come directamente con las manos y suele ir acompañado con salsas o aderezos propios de la cocina mexicana tradicional. El taco, como cualquier otra manifestación de cultura culinaria de México, está directamente asociado a los ingredientes utilizados en cada región geográfica del país, tiene su origen en el México prehispánico.

El pozole, otro platillo típico nacional. Proviene de épocas prehispánicas por lo que su receta actual es una mezcla de ingredientes mexicanos, europeos y asiáticos; en épocas precolombinas se realizaba en base de la carne de un animal que criaban como fuente de carne los indígenas. Es una sopa hecha a base de granos de maíz cacahuazintle, a la que se le agrega carne de cerdo o pollo como ingrediente secundario; de esta preparación básica existen variaciones por todo el territorio mexicano, siendo algunas el pozole blanco de Guerrero y el rojo de Sinaloa, Nayarit y Jalisco.

Las enchiladas; no se conoce el origen exacto de las enchiladas y sus mil y un sabores. Sin embargo, la combinación de ingredientes y el uso del maíz, alimento base en la gastronomía mexicana, refieren milenios atrás. En México, existen más de 300 variedades de este platillo, cada una con el toque especial de la región que representa.

El mole, es una de las comidas más ricas e interesantes del mundo, porque su elaboración está supeditada a la conjunción de ingredientes de distinto orden que lo hacen diferente entre uno y otro. Cuentan las antiguas crónicas del descubrimiento que los aztecas combinaban distintos chiles, jitomate, cacao, vainilla y especias, las cuales comían con guajolote. A este guiso lo llamaban molli, palabra náhuatl que significa salsa. De este modo, sumado a que la gran mayoría de sus ingredientes son de origen mexicano y a que el metate de piedra donde se muelen es un utensilio prehispánico, podemos discernir que el mole es previo a la conquista. Aunque fue el mole del estado de Puebla el primero que se documentó, no hay certeza alguna de que ese sea su origen. Pero la leyenda es muy conocida, y cuenta que Sor Andrea de la Asunción, del Convento de Santa Rosa en Puebla, presentó el primer mole, gracias a que un

viento divino arrojó muchas de las especias en la olla donde ella preparaba el guiso para agradecer al Virrey Tomás Antonio de la Cerda y Aragón, marqués de La Laguna.

Es bien sabido que el mole es preparado en toda la república mexicana y tiene una gran cantidad de variantes, sin embargo, en pocos estados adquiere la exquisita y colorida diversidad que este guiso presenta en el estado de Oaxaca, el cual está dividido en 7 regiones, cada una de las cuales tiene una variedad de mole distinto: coloradito, rojo, manchamanteles, verde, amarillo, chichilo y negro, conocidos como los 7 moles de Oaxaca.

La barbacoa: el pueblo tlaxcalteca, una de las culturas prehispánicas que más aprovechó las bondades del maguey, permitió a los españoles conocer esta peculiar forma de cocer la carne, utilizaban las pencas asadas para envolver armadillos, conejos, venado, guajolote e iguana, y cocerlos después en hoyos debajo de la tierra. La barbacoa se complementaba con una salsa de chiles secos, pulque y tortillas de comal. Este método de cocción era utilizado por las culturas mesoamericanas para preparar carnes, pero no fue hasta que se dio el encuentro con los españoles que se integró el borrego, lo que hace de la barbacoa de hoyo un platillo mestizo, pero muy nuestro.

La cochinita pibil; es un platillo mestizo, aunque su origen está en lo prehispánico por la forma de cocción de la carne. Este platillo se prepara con carne de cerdo adobada en achiote y envuelta en hojas de plátano, tradicionalmente se cocina dentro de un hoyo en el suelo sobre piedras calientes, pibil en lengua Maya significa "bajo tierra".

Es por tanto que la gastronomía indígena en su composición de aromas, sabores y texturas, integran un conjunto de conocimientos, de experiencias acumuladas y transmitidas y de formas de adaptación a geografías, historias y culturas particulares. Las cocinas no sólo son ingredientes, técnicas de preparación y utensilios, es la riqueza del legado cultural por lo cual la cocina como parte de una cultura, es dinámica y cambiante, tal como ocurre con la comunidad que la produce. Cada generación hace aportes y contribuciones que la mantienen y enriquecen; Hasta ahora es evidente, que en la cocina mexicana es más lo que ha permanecido; mostrando una clara continuidad cultural.

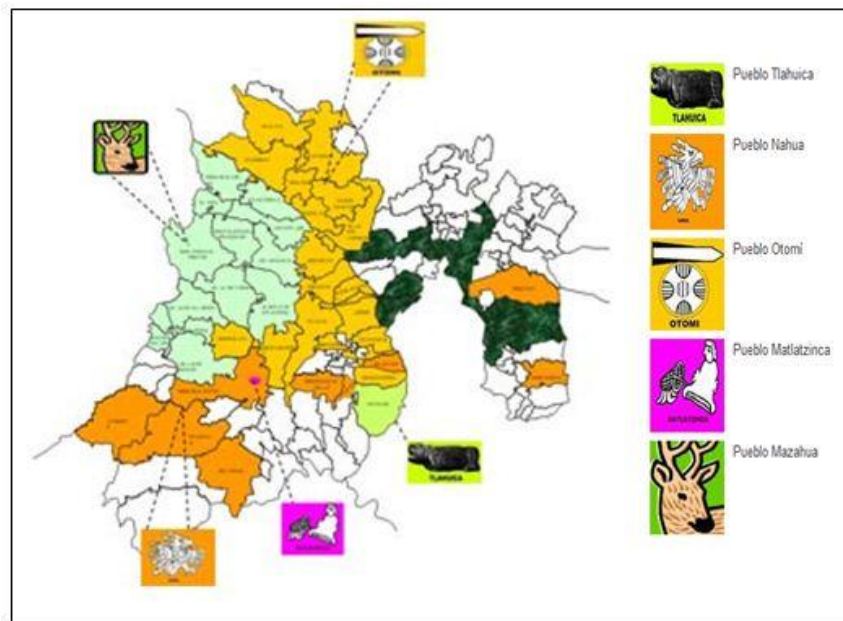
2.2 Pueblos indígenas del Estado de México

El Estado de México tiene una composición pluricultural y pluriétnica sustentada en sus pueblos y comunidades indígenas cuyas raíces históricas y culturales se entrelazan con las que constituyen las distintas civilizaciones prehispánicas; hablan una lengua propia; han ocupado sus territorios en forma continua y permanente; han construido sus culturas específicas. Son sus formas e instituciones sociales, económicas y culturales las que los identifican y distinguen del resto de la población del Estado.

Dichos pueblos y comunidades existen desde antes de la formación del Estado de México y contribuyeron a la conformación política y territorial del mismo.

Estos pueblos indígenas descenden de poblaciones que habitaban en una región geográfica al iniciarse la colonización dentro de lo que hoy corresponde a las actuales fronteras estatales y que conservan sus propias instituciones sociales, económicas, culturales y políticas, o parte de ellas.

De acuerdo con la Ley de Derechos y Cultura Indígena del Estado de México, en el estado se reconoce la existencia de los siguientes pueblos indígenas: matlazincas, mazahuas, otomí, nahua, Tlahuica (CDIPIEM, 2010).



Fuente: CEDIPIEM (Consejo Estatal para el Desarrollo Integral de los Pueblos Indígenas del Estado de México).

2.2.1 Matlatzincas

Los Matlatzincas poblaron el valle de Toluca y, sin embargo, prácticamente han desaparecido de éste, de manera que en la actualidad los descendientes de este pueblo se concentraron en la comunidad de San Francisco Oxtotilpan, del municipio de Temascaltepec. Para el año 2010 al INEGI, se registraron un total de 2,417 hablantes de la lengua; ello los ubica en el cuarto lugar, en el tamaño de la población de los pueblos indígenas originarios del estado.

Centran su economía en la agricultura de temporal y en menor proporción en la de riego; cultivan maíz, frijol, chile, cebada, avena, trigo, haba, papa y chícharo, los tres últimos con fines mercantiles y de autoconsumo. Es importante destacar la diversidad de cultivos en que se ocupa este pueblo, lo que le permite obtener ingresos económicos. Practican también, aunque en menor medida, la cría de borregos, cabras y especies menores. No obstante lo anterior, también se registra el fenómeno migratorio de los matlatzincas hacia las áreas metropolitanas de las ciudades de Toluca y de México, para emplearse temporalmente en las actividades de la economía informal.

Su organización social tradicional está vinculada a los aspectos religiosos, pues tienen figuras relevantes como las del mayordomo, fiscal, fiscalitos y topiles que tienen como obligación organizar y financiar las celebraciones de los santos titulares y otras festividades similares, además de otros cargos de índole civil.

Entre los matlatzincas subsisten costumbres y conocimiento de la medicina; también acuden a Teotenango capital matlatzinca y a la cumbre del Nevado de Toluca a efectuar ritos asociados con la petición de lluvias a la divinidad.

2.2.2 Nahuas

Los Nahuas o Naua arribaron al centro de México, y por tanto a tierras que posteriormente formarían parte del Estado de México. Edificaron un impresionante poder económico, administrativo y guerrero en todo el valle de México que perduró hasta la llegada de los conquistadores españoles, quienes impusieron a los pueblos indios una nueva forma de vida y de organización de la sociedad, basada en la explotación de los recursos humanos y naturales, característicos del coloniaje.

Los descendientes directos del pueblo Nahuatl, específicamente los hablantes de esta lengua, constituían en 2010 un poco más del 1.3% de los hablantes de alguna lengua indígena originaria, al sumar 4,153; y se encontraban diseminados, en su gran mayoría, en municipios de la zona conurbada con la ciudad de México y el oriente del estado. Son los descendientes de quienes habitaron la Gran Tenochtitlán y las riberas de los lagos que la circundaban. También existe población Nahuatl en algunos municipios del valle de Toluca y el sur del estado.

El crecimiento urbano, en gran parte de la zona conurbada del estado, ha absorbido municipios, pueblos y comunidades, incluidas casi todas las de origen Nahuatl. Sus habitantes han visto cambiar su forma de vida tradicional, al ser integrados a la vida de la ciudad, aunque la gran mayoría conserva la esencia de su cultura y tradiciones. Sus condiciones de vida ya son diferentes a las de los pueblos y comunidades indígenas marginadas de las zonas rurales del sur del estado, pues los indicadores socioeconómicos de la mayoría de los municipios urbanos son de menor marginalidad y con una mayor cobertura de servicios públicos.

Sustentan su economía básicamente en la agricultura de temporal, con cultivos de maíz, frijol, haba y avena; por lo general, su producción, al igual que en los otros pueblos indígenas, se realiza en tierras ejidales y comunales, se destina al autoconsumo y para la venta, si tienen remanentes. De manera complementaria apoyan su economía con la cría de ganado ovino, porcino y en mayor proporción con aves de corral. Los integrantes de este pueblo también emigran hacia la ciudad de México y los municipios de la zona conurbada en busca de empleo temporal e ingresos complementarios.

A diferencia de otros grupos indígenas del Estado de México, la mayoría de la población nahua se asienta en municipios urbanos, por lo que ya no cultiva la tierra y está empleada permanentemente en los sectores secundario y terciario de la economía.

Los nahuas que emigran y los que viven en las zonas urbanas, mantienen vínculos de identidad con su comunidad y con sus antecedentes culturales, a través de la familia y de su participación en las festividades religiosas de los santos patronos de sus respectivos poblados, así como en la organización social que con ese propósito generan.

Su gastronomía se basa en hongos (panes, panzas, clavitos, de ocote, yemitas, escobetas, tejamanileros, semitas, catarinas, trompas de cochino, tripas, mazorcas, de maguey). Otros más son los tamales de arvejón, atole de pinole con miel de abeja, atole de amaranto, atole de chícharos, pipián con chivitos (una hierba), caldo de habas con arroz, frijol con xoconostles,

hierba de nabo en salsa, ayocote con migas de chicharrón y mermelada de capulín, entre muchos más.

2.2.3 Otomíes

Los otomíes o hñähñu aparecen como un pueblo ligado a los Olmecas de Nonoualco y a los estratos más antiguos del Alto Altiplano. Fueron los primeros pobladores del Valle de Tula, incluso antes de la llegada de los Toltecas.

Se asentaron en la región central del país desde principios del siglo XVI. Actualmente se localizan en una gran porción del territorio estatal; también se les encuentra en el Valle de México o en el Valle de Toluca. Sin embargo, su mayor concentración se tiene en el centro-norte de la entidad, hasta los límites con los Estados de Hidalgo y Querétaro, la excepción es el municipio de Amanalco, localizado hacia el sur del Estado.

El pueblo otomí o hñähñu es el segundo en la entidad por el tamaño de su población, al contar, de acuerdo con datos del II Censo de Población y Vivienda 2010 del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, con 83,352 personas que declararon hablar la lengua.

La población otomí, se encuentra asentada mayoritariamente en 21 municipios: ocho son de alta marginación: Aculco, Amanalco, Acambay, Chapa de Mota, Villa del Carbón, Morelos, Temascalcingo y Temoaya; cinco son de marginación media: Jilotepec, Jiquipilco, Oztolotepec, Soyaniquilpan y Timilpan; seis son de baja marginación: Capulhuac, Lerma, Ocoyoacac, Tianguistenco, Xonacatlán y Zinacantepec; y dos, son de muy baja marginación: Metepec y Toluca.

En las temporadas "libres" del ciclo agrícola, los hombres y mujeres otomíes emigran hacia las zonas metropolitanas de las ciudades de Toluca y México, con objeto de emplearse en el sector secundario o terciario de la economía, a fin de complementar sus ingresos. Las mujeres generalmente se emplean como trabajadoras domésticas.

La actividad agrícola, particularmente el cultivo de maíz, constituye la principal actividad económica de los otomíes; quienes, además, crían ovejas, cerdos, vacas, caballos y especies menores como pollos y conejos, entre otros, ya sea para autoconsumo o para la venta, sin que ello les genere ingresos económicos suficientes. En diversos municipios, los otomíes se dedican

también a la producción y comercialización de artesanías y otros productos útiles para el trabajo doméstico.

Si bien la religión está influenciada por el catolicismo, subsiste en algunas localidades, sobre todo en las más aisladas, un sustrato más tradicional, particularmente en lo que se refiere al culto a los muertos, la creencia en el nagualismo y la causalidad de las enfermedades y su curación.

Entre los otomíes, el matrimonio era de carácter endogámico, concertado entre los padres de los contrayentes, a través del patrón de petición de la novia y entrega de regalos a su familia hasta lograr su consentimiento. En la actualidad, las más de las veces, el matrimonio se da por elección propia y cuando ocurre dentro de la localidad, el novio suele prestar su servicio prematrimonial en la casa de los padres de su futura esposa.

En el ámbito cultural, la familia, la música, la danza, la tradición oral, el sistema de cargos para la organización de las principales festividades religiosas de la comunidad, el rito, el culto religioso, y más recientemente, a través de su Centro Ceremonial Otomí, han sido elementos fundamentales para la expresión, conservación y preservación de la identidad y personalidad de este pueblo indígena del Estado, poseedor de un amplio patrimonio cultural e histórico.

En la organización social del pueblo otomí se han conservado formas y autoridades tradicionales, que le han permitido conservar la unidad social de sus comunidades y también preservar su identidad cultural. En los aspectos religiosos destacan los cargos de mayordomos, fiscales, cargueros, topiles, rezanderos y cantores, entre otros, que tienen una gran importancia en la vida cotidiana de cada comunidad.

La cultura otomí, tiene una tradición gastronómica muy antigua; entre los productos regionales que utilizan están el conejo, zorrillo, ardilla, escamoles (huevos de hormiga) y gusanos de maguey, entre otros; preparados en pipián, la torta de nopal capeado, la flor de sábila con camarón; tamal relleno de conejo cocinado al horno y chicharras (insectos voladores) de corteza de árbol, que envueltas en hoja de aguacate se hornean en salsa de nogal.

2.2.4 Tlahuicas

Los tlahuicas o pjiekakjo presentan una gran afinidad histórico-cultural con los matlatzincas. Se afirma que provinieron del territorio del Estado de Guerrero (también afirman que provienen del Estado de Morelos) y se establecieron en el Valle de Matlatzingo durante el siglo VII. La lengua tlahuica forma parte de la familia lingüística otomí-pame.

El pueblo tlahuica es el menor, en cuanto al tamaño de su población, de los pueblos indígenas originarios del Estado. El Censo de Población y Vivienda 2010, registró a 817 personas que hablan esta lengua, principalmente, en las comunidades del municipio de Ocuilan: Ahuatenco, San Juan Atzingo, Santa Ana, Lomas de Tecalzingo, Santa Lucía, Col. Dr. Gustavo Baz, San José Totoc y Santa María Nativitas.

Gran parte de su territorio es de tierras comunales y bosques, cuya explotación también ha sido una ocupación tradicional de los tlahuicas, que utilizan la madera para la construcción de sus casas, la elaboración del tejamanil y quema de leña para la preparación de sus alimentos. En menor escala la población se dedica a la crianza de aves de corral y de ganado menor; y, al igual que los otros pueblos indígenas, sus integrantes emigran temporalmente a las ciudades, principalmente cuando el trabajo en el campo es escaso.

La principal actividad económica de la población tlahuica es de carácter agropecuario. Sus cultivos son básicamente de temporal y sus principales productos son: maíz y frijol, para autoconsumo; haba, zanahoria, chícharo y papa tanto para el autoconsumo, como para su venta en el mercado local y, en algunos casos, el mercado regional.

2.2.5 La zona mazahua y su importancia como grupo indígena en México.

La etnia Mazahua ha vivido cambios culturales en cierta forma desde la llegada de los españoles hasta el contexto actual de México, pero conserva rasgos característicos que la identifican y hace que sea de interés su estudio. A continuación se hará una investigación documental que permitirá dar información relevante sobre los Mazahuas en cuanto a su contexto histórico, cultural y situación actual.

La ubicación de la etnia mazahua se encuentra en la región noroeste del Estado de México, en los municipios de Atlacomulco, El Oro, Temascalcingo, San Felipe del Progreso, San José del

Rincón, Ixtlahuaca, Jocotitlán, Villa Victoria, Valle de Bravo, y Donato Guerra; y en el estado de Michoacán en Angangueo, Ocampo, Tlalpujahua, Zitácuaro y Susupuato.

La lengua mazahua se ubica en el grupo lingüístico otomangue de donde se deriva el tronco otopame, al que pertenece la familia otomí-mazahua. Ésta se encuentra emparentada con las lenguas: otomí, pame, matlatzinca, pirinda, ocuilteca y chichimeca. Existe una variación importante en vocabulario, pronunciación y léxico entre la zona norte: Temascalcingo y la sur: San Felipe del Progreso. Algunas clasificaciones marcan diferencias en el Estado de México y Michoacán, pero esta última es más próxima a la del sur.

El nombre atribuido a esta etnia es: Mazahua, del náhuatl maza-tl –venado- y el sufijo –hua dueño o el que posee, es decir "gente del venado".

Los mazahuas tienen como vecinos a los otomíes con los que mantiene relación, sobre todo de tipo comercial, pues intercambian los productos de sus respectivas regiones. Los otomíes en el margen derecho del río Lerma, y los mazahuas en la izquierda.

Según la tradición oral, los mazahuas descienden del Dios Sol y de la Madre Luna; los primeros hombres eran gigantes que se les llamó “ma ndaa” (eran altos); posteriormente vinieron los enanos, a los que se les llamó “mbeje” (insignificantes) y los actuales corresponden a la tercera generación y nos llamamos “jñatjo” (los que hablan). Carlos Basauri en la “Población indígena de México; familia ‘otomiana’ mazahuas”, dice: “En la migración chichimeca hacia el sur y valle de México, que se efectuó desde el siglo VI al XII, aproximadamente, caminaban cinco tribus, uno de cuyos jefes Mazahuatl, parece haber sido el caudillo de la familia mazahua, siendo los demás jefes de las tribus matlazincas. Ocuparon el valle de Toluca y lugares circunvenimos”. Territorio que actualmente ocupan hacia la parte noroeste del Estado de México y oriente del estado de Michoacán. Después de la conquista sufrió un gran declive demográfico y pérdida territorial.

La diferenciación social que promovió el sistema colonial favoreció la aparición de las haciendas, las cuales se propagaron y consolidaron en la región del Alto Lerma a lo largo de los siglos XVII y XVIII. En la zona mazahua esto implicó la expansión de la producción de trigo, y otros granos, y la aparición de los sistemas de riego. Se considera que antes existieron en varias partes las cajas de agua, o sistemas de almacenamiento de volúmenes más pequeños durante la temporada de lluvias, en los cuales se canalizaba el agua de una parcela a otra.

La relación que se establece entre los mazahuas y los mestizos (Nguicha, b'ota) se caracteriza porque estos últimos consideran inferiores a los indígenas; es pues una relación asimétrica, ya que los mestizos tienen el control del mercado local, son los intermediarios y los que puede dar empleo al indígena. Entre estos dos grupos se establecen ocasionalmente relaciones de compadrazgo, generalmente porque un mestizo apadrina a un niño indígena; no es común que un mazahua apadrine a un niño mestizo.

De acuerdo con los datos del censo del INEGI del año (2012), en el país había 336,546 personas de 5 años y más hablantes de lengua mazahua, ocupando así el noveno lugar de etnias con mayor población a nivel nacional, de éstas, el 90% se localizan en el Estado de México constituyendo el grupo indígena mayoritario en esa entidad.

Desde principios del siglo XVI, los Mazahuas han ocupado esta zona, que está integrada por una serie de montañas, lomas y valles en los que predomina el clima frío. De los municipios donde se asienta el pueblo Mazahua, nueve tienen un alto grado de marginación: Villa Victoria, San Felipe del Progreso, San José del Rincón, Donato Guerra, Ixtapan del Oro, Villa de Allende, Almoloya de Juárez, Ixtlahuaca y Temascalcingo; dos un grado medio: El Oro y Jocotitlán; y dos un grado bajo de marginación: Atlacomulco y Valle de Bravo, lo que significa que se trata de una región y un pueblo con grandes necesidades sociales y económicas. Algunos de esos municipios como, San Felipe del Progreso, San José del Rincón, Villa Victoria y Villa de Allende, tienen población predominantemente Mazahua.

Actualmente los grupos familiares mazahuas determinan una distribución dispersa de los pueblos, con base en la líneas patrilineales y localizadas. Esto implica que existe un tipo de parentesco que determina la patrilocalidad después del matrimonio, y la asignación de un espacio contiguo al de los padres, con base en los cual se establece un asentamiento disperso de todos parientes alrededor de un jefe de linaje. El proceso de urbanización ha roto este esquema en las principales localidades.

La migración ha sido un factor detonante para la etnia mazahua, ya que por cuestiones económicas, la gente tiene que dejar su lugar de origen para buscar nuevas oportunidades de vida. Los lugares más importantes de atracción migratoria para la población mazahua son las ciudades de México y Toluca. Se considera que las causas principales de la movilidad de la población son la falta de empleo en sus lugares de origen y el hecho de que los ingresos obtenidos en la agricultura son insuficientes para la manutención de la familia.

La población migrante está formada tanto por hombres como por mujeres. Hay quienes migran en forma definitiva y otros que lo hacen por temporadas. Asimismo, muchos de los pueblos mazahuas funcionan como "pueblos-dormitorio", ya que sus habitantes acuden diariamente a laborar a otros lugares cercanos. Los migrantes van a trabajar en las labores agrícolas en distintos estados del país como Veracruz, Sonora, Querétaro y Jalisco.

Los hombres que acuden a las grandes ciudades generalmente se emplean en trabajos de albañilería, como veladores o ayudantes en alguna casa comercial o taller; las mujeres, como trabajadoras domésticas y otras en la venta de fruta.

Este es el caso del grupo de mazahuas que viven en las inmediaciones del Centro Histórico, en el Distrito Federal, que emigraron desde la década de los sesenta y provienen en su mayoría de las comunidades pertenecientes al Municipio San Felipe del Progreso.

La ocupación principal del conjunto es, desde entonces, el comercio ambulante; las mujeres (primordialmente) comienzan a inundar las calles con frutas y semillas y son conocidas en forma genérica como "Marías". Trabajan como trabajadoras domésticas pero el comercio ambulante como opción de subsistencia les ofrece muchas ventajas: no hay responsabilidad con jefes y ni con honorarios, les permite participar en familia, proporciona mayores ingresos y pueden además incorporarse al trabajo del campo dos o tres veces al año, para reivindicar los vínculos con su pueblo. Los hombres también trabajan como aseadores de calzado, albañiles, macheteros o cargadores; y las mujeres como trabajadoras domésticas.

Dentro del culto; en estas comunidades, los cargos religiosos en la comunidad, jñiñi, se interrelacionan con los cargos políticos y los ejidales. Incluso, la estructura de poder local se entremezcla entre el antiguo cabildo indígena, la estructura de cargos y los actuales puestos y nombramientos de la representación de las comunidades entre el delegado (arkate o ñimo), la autoridad (kargo), y el mayordomo (martoma) en las localidades (kargojme).

Los cargos son vitalicios, de manera que el cargo de mayordomo mayor, conocido como el b'echjunú, es ocupado por el primer mayordomo chico, denominado tsib'echjunú a la muerte o al retiro del primero. Las promociones se determinan por el comisario ejidal, quien funge como la autoridad institucional que vincula el proyecto de la comunidad, las mayordomías, con la promesa del reparto de la tierra. Ya que los cargos son vitalicios y tienden a concentrarse en familias, los cargos también se convierten en expresión de la unión familiar en su concentración local.

Además de los mayordomos mayores y chicos hay un mayordomo mayor (martoma) quien tiene la función de observar, junto con el comisariado ejidal, la buena organización de los grupos mayordomales, y del grupo integrado por tres fiscales, mbixka y tsimbixka, y tres celadores, mboxte y tsimboxte. En las mayordomías de la zona se da un fenómeno concreto: responden a la participación de individuos de una misma familia. La fiesta de la comunidad es organizada por una sola familia, utilizando al sistema de mayordomía como encauzador de una red de relaciones en el interior de la comunidad. Generalmente, los cargos de mayordomía incluyen a los mayordomos mayores, a cinco mayordomos menores y a un mayordomo mayor, de alta jerarquía.

La organización de las comunidades mazahuas, además de las mayordomías, funciona a través de un comisariado ejidal y un delegado municipal. Los cargos de estas dos organizaciones se realizan por voto popular, por un periodo de tres años. Para resolver problemas siempre se toma la opinión de todos los componentes de la comunidad, incluyendo a personas de edad avanzada, en lo que se puede considerar un eco de los sistemas indígenas del consejo de ancianos, (tsita). El delegado municipal no tiene la suficiente autoridad, en la comunidad, para organizar actos sin consultar al cuerpo de mayordomos, sino además que está tensión nos manifestaba un conflicto entre dos proyectos: uno moderno y otro tradicional.

Las fiestas que celebran los mazahuas pertenecen al calendario religioso católico. En cada población se lleva a cabo la fiesta patronal y es muy común la de San Isidro Labrador. En ésta, las comunidades colocan en sus parcelas ramos de flores y adornan a los bueyes, mulas y burros con collares de flores. Las festividades que son comunes a toda la región son la de la Santa Cruz y la celebración del Día de Muertos donde la comunidad mazahua realiza esta festividad cada año, festejando el ritual del regreso de las almas.

El día de muertos comienza con la llamada ofrenda, a partir del 31 de octubre iniciando por los difuntos más pequeños que no fueron bautizados, el 1 de noviembre con los niños que fueron bautizados y el 2 de noviembre se celebra la fiesta más grande y la gente mazahua de todas las comunidades acuden al panteón a dejar flores a las tumbas, algunas personas acostumbran adornar muy bien las tumbas con cempasúchil y colocan coronas y es el único día del año en que el panteón se encuentra adornado.

De la ofrenda que se hace, tanto para difuntos pequeños o mayores, los principales elementos que la componen son: velas, se enciende una para cada familiar difunto cuyo nombre es mencionado en voz alta, con la luz se guía y se oriente para poder llegar a su destino; flor de

cempasúchil, conocido también como “flor de muertos”, su color representa la luz como los rayos del sol e indica a las almas el rumbo que lleva a casa; comida y frutas, no se concibe una fiesta mazahua sin comida, de ahí la importancia que esto tiene para la ofrenda (es compartir y ofrecer, de alguna manera, lo que se tiene). La ofrenda no es propiamente para el difunto, es un medio también para la convivencia familiar, ya que después de la ofrenda, en familia se comparte y se reparte de lo ofrecido en el altar (Cayo, 2012).

En la actualidad, los cargos religiosos tradicionales como el de la mayordomía se practica cada vez menos, principalmente entre los jóvenes; son los viejos quienes tratan de mantenerlos. Las danzas que los mazahuas realizan con mayor frecuencia en sus festividades son: la danza de Pastoras, danza de Santiagueros y danza de Concheros.

La actividad económica tradicional es la agricultura: la población económicamente activa (PEA) alcanza el 39.3%; de ésta, el 40% se ocupa en el sector primario, es decir, en actividades relacionadas con la agricultura, ganadería, caza, silvicultura y pesca; el 32% en el secundario que se relaciona con la manufactura de artesanías y el empleo en la industria de la construcción y el 28% en actividades vinculadas al comercio y servicios.

La propiedad de la tierra puede ser ejidal, comunal y privada. El pueblo mazahua produce principalmente maíz y, en menor cantidad, frijol, trigo, cebada, avena y papa; en algunos municipios cultivan chícharo, hortalizas y flores. La producción es básicamente para el autoconsumo. La actividad pecuaria es de baja escala, no obstante constituye un apoyo importante para la economía familiar, principalmente la cría de ganado ovino y bovino. En algunos municipios se produce madera en rollo, raja para leña y carbón de encino.

Las actividades productivas las realizan en forma familiar y recurren a sus parientes más cercanos en la época de mayor trabajo en los cultivos. Utilizan herramientas tradicionales como mulas y bueyes en las labores agrícolas; en las mesetas y valles recurren al tractor para la roturación, barbecho, rastra y apertura de surcos, en algunos casos utilizan también la sembradora.

La estrategia de trabajo está basada en una serie de redes sociales que los integrantes de la comunidad han desarrollado. Estas redes funcionan como una red de colocación en el trabajo de la albañilería y como una red de información sobre los lugares de trabajo en esta rama del mercado de trabajo. En combinación con la albañilería (actividad que podemos afirmar es la principal) se realiza el cultivo de las parcelas: maíz en tierras de temporal. Los trabajos

agrícolas son de diferentes cualidades, aspecto que hace que se necesite distinta cantidad de fuerza de trabajo.

Por ejemplo, durante el barbecho, realizado en los meses de enero y febrero, el número de mano de obra consta de dos hombres y una yunta jalada por un caballo; la siembra necesita más fuerza de trabajo (en ella participa la familia) y se realiza en el mes de marzo; la primera escarda también requiere de más gente, ésta se lleva a cabo en el mes de mayo y es común observar el trabajo de “mano vuelta”; la segunda escarda se efectúa en junio, el trabajo de “mano vuelta” también es una constante, con la diferencia de que es hecha por mujeres, ya que los hombres trabajan como albañiles fuera de la comunidad, “es el lapso de las vacaciones”. La cosecha es el último trabajo agrícola, se lleva a cabo en el mes de noviembre y se realiza por la mayoría de los habitantes de la comunidad, incluyendo hombres y mujeres. El maíz producido no se comercializa, pues sirve por completo para consumo familiar. (Ponciano, et al., 1998).

El grupo mazahua mantiene el trabajo colectivo llamado «faena» que consiste en la cooperación de los miembros de la comunidad para la realización de obras o trabajos de beneficio colectivo como son escuelas, mercados y caminos.

Los municipios que cuentan con una mayor actividad artesanal son: San Felipe del Progreso, Temascalcingo, Ixtlahuaca y Atlacomulco. En distintas localidades de la región se confeccionan cobijas, fajas, tapetes, cojines, manteles, morrales y quexquémiltl de lana. En San Felipe del Progreso y Villa Victoria hay pequeños talleres en los que se fabrican productos con la raíz de zacatón, como por ejemplo, escobas, escobetas y cepillos. En Temascalcingo se producen piezas de alfarería de barro rojo y loza de alto fuego, como cazuelas, ollas, macetas y crisoles.

En Ixtlahuaca las familias tejen, a mano o en máquina, con hilo de acrilán o lana, guantes, bufandas, pasamontañas y suéteres. En Atlacomulco hacen sombreros de paja de trigo. En San Felipe del Progreso hay personas que se dedican a la elaboración de piezas de plata como arracadas, anillos, collares y pulseras; en distintas ocasiones han recibido premios por la técnica y belleza de sus productos.

En las comunidades mazahuas aparece la familia nuclear como la base fundamental de la organización social, en la que cada integrante de la familia tiene bien definidas sus responsabilidades de acuerdo al sexo, edad y lugar que ocupan en el núcleo familiar. La madre se encarga de preparar los alimentos del lavado de la ropa, de la limpieza del hogar y acarreo

de leña y el agua, también se ocupa del cuidado de los animales del traspatio. El padre se dedica a las labores agrícolas; los niños cooperan en algunas actividades del campo, en la recolección de la leña y el pastoreo de los animales.

Sin embargo, lo que no es evidente para el extraño, es que las relaciones familiares y de parentesco, más allá de la simple familia nuclear, determinan una serie de relaciones de cooperación, lealtad e identidad que los conforman en relaciones de comunidad.

El sector representante del gobierno formal es el ayuntamiento, el cual es la unidad política funcional para los mazahuas y a través del mismo, se ventilan todos los asuntos administrativos que afectan a las poblaciones. En las cabeceras municipales se deben registrar los nacimientos, matrimonios y decesos y también en este lugar es donde deben pagarse los impuestos y obtenerse cualquier clase de certificado.

Las enaguas, los huaraches, el rebozo, trenzas vestidas con largos listones de colores centellantes y los collares acompañados con un juego de aretes exuberantes son características que identifican a una mujer mazahua, aquella que al caminar parece llevar el ritmo de sus cuatro faldas meneándose de un lado a otro, esa que normalmente tiene una figura gruesa y pesada, debido frecuentemente, al número de hijos que suele procrear que va desde los seis hasta los doce vástagos; aquella que su día comienza desde las cinco de la mañana, para que después de haber quebrado el nixtamal y echado las tortillas al comal, sirva el desayuno a su “pale” antes que salga el sol, aquella que tiene doble labor, ya que labra la tierra y atiende a sus hijos.

Aquella que en sus ratos libres se dedica al tejido, al bordado de hermosos manteles que suele lucir en sus fiestas o que quizá prometió donar a la iglesia. Aquella que muchas veces no ha mirado más allá del horizonte de donde nació, pero que sin embargo, es feliz, porque al menos tiene que comer y un techo donde dormir.

Estas son las características de la mujer mazahua de San Felipe del Progreso mujeres entregadas a la tierra, a su hogar; mujeres que desde siempre se han caracterizado por su inmensa fe religiosa y por su bondad.

Actualmente la ropa tradicional está más arraigada en las mujeres; consta de falda y blusa de tela de satín de colores fuertes y brillantes (azul rojo, rosa mexicano y verde limón). La falda es plisada con adornos de encaje en su alrededor, la blusa, del mismo material, tiene adornos de encaje o de la misma tela en el cuello, pecho y espalda. Usan una falda interior blanca de

manta o popelina plisada y adornada con una tira bordada que sobresale a la falda de color. Para protegerse del frío se cubren con un quexquémítl que consta de dos tiras anchas unidas en forma de triángulo, de tal manera que queda un hueco por el que introducen la cabeza.

Las viviendas tradicionales de los mazahuas han desaparecido casi por completo originalmente eran de planta cuadrangular, y la estructura estaba hecha con cuatro postes de madera alrededor de los cuales se tejía una red de carrizo con barro y se techaba con zacate. Actualmente, se utilizan materiales como el adobe para las paredes y la teja para la techumbre. Las mejores casas tienen ventanas con vidrios y las paredes están pintadas.

Los adoratorios o altares familiares o nitsioni se colocan en el exterior de las viviendas y son tres paredes de barro pintadas de blanco y techadas con paja. Se destinan a la veneración de la Cruz o de un Santo doméstico. Existe la Cruz Blanca o simple y la Cruz Rostro, que es similar a un crucifijo con la imagen de Cristo. Cada año se celebra durante siete días una fiesta en la que se prepara comida para los asistentes, se queman castillos y otros juegos pirotécnicos y se prenden velas en los altares.

La gastronomía mazahua está envuelta en todo un ritual que deja ver la cosmovisión de este pueblo. El mole de guajolote, el sende, el pulque, sirven para consumirse en las fiestas importantes de la comunidad, entre las que sobresale la patronal.

La gastronomía entre los pueblos mazahua y otomí es muy similar. Lo que se prepara son las calabacitas en pipían (platillo prehispánico, pero evolucionado); los quelites también son muy consumidos y se les conoce como cenizos. Sin embargo, la carretilla (es cultivo natural que nace en las milpas) ha disminuido.

Las principales fuentes de alimentación de los mazahuas son alimentos producidos para su autoconsumo como: maíz, frijol, calabaza, jitomate, tomate, chícharos, habas así como arroz y que algunas veces se complementa con productos de origen animal como el borrego, cerdo, la carne de pescado y aves de corral.

Dentro de la dieta, lo que más se consume es el maíz, con el que preparan atole, tamales, tortillas que son acompañadas con frijoles y chile. En época de lluvia, se recolectan hongos que son comestibles, principalmente las patitas de pájaro, los hongos azules; las pancitas, los tejamanileros y los gachupines, etc. Aunque se encuentran en los bosques, son muy importantes para la comunidad; pues además son medicinales. Sin dejar a un lado los quelites a los que agregan charales, hongos, papas y/o huevo.

El consumo de productos de origen animal se limitan a los días de fiesta, en donde se puede comer borrego (barbacoa), el mole de guajolote es muy especial; tanto, que se ve únicamente en las fiestas patronales o en las celebraciones especiales, como las bodas. Su alto costo ha hecho que disminuya su consumo; esto también ha ocasionado que el guajolote (a pesar de que se cría en las comunidades) se cambie por pollo. Son animales de consumo amplio por sus nutrientes, y cuando cazan, comen tlacuaches, conejos, tejones y otras aves.

No se puede olvidar “lo agrio de los mazahuas” que los distingue debido a que en estas festividades elaboran tamales y atole agrio. Aunado a esto se hacen bebidas características como el sende o sendecho. Una bebida que se considera ‘el vino de los dioses’, o bebida sagrada. Es un producto del maíz; éste se selecciona y se pone a germinar de 8 a 12 días, una vez hecho esto, se muele y se pone a hervir en una olla nueva por 24 horas; en ese tiempo, las señoras lo mueven con una cuchara de madera. Una vez hervido se le adiciona una cantidad pequeña de chile guajillo para pigmentarlo.

Este cocimiento es como un atole; por lo que se debe tener a la mano una olla aparte, para vaciarlo; pero ese recipiente debe tener una cantidad pequeña de pulque, para que le dé fermentación. Una vez revuelto; todo lo anterior se fermenta en 4 días y ya está hecho, tiene además, madurez de cocimiento y fermentación, así se puede tomar. Esta es una bebida acostumbrada en fiestas ceremoniales y patronales del pueblo mazahua. Su sabor es agridulce, tendiendo más a ser ácido; por lo que, si se le quiere dar un sabor más agradable, se le pone azúcar para poderlo beber.

Es preciso mencionar que los alimentos aquí descritos son parte de la gastronomía mazahua en general, pero estos pueden variar de acuerdo al lugar donde se encuentre, ya que de una región a otra, tanto las preparaciones como los ingredientes son muy variables.

2.2.5.1 San Antonio Pueblo Nuevo, pueblo mazahua con gran riqueza histórica.

Pueblo San Antonio Pueblo Nuevo se localiza en el municipio San José del Rincón, colinda con los Municipios de Villa Victoria, Villa de Allende, El Oro, San Felipe del Progreso y con el Estado de Michoacán.

Anteriormente pertenecía al municipio de San Felipe del Progreso, pero por decreto gubernamental San José del Rincón fue constituido municipio el 2 de Octubre del 2001,

pasando a ser municipio del poblado antes mencionado; se divide en barrios y rancherías. Su población se constituye por 6383 habitantes (Censo de Población y Vivienda 2010 INEGI).

Tabla 2: población por comunidades.

Comunidades de Pueblo Nuevo	Población total	Hombres	Mujeres
Agua Zarca Pueblo Nuevo	704	344	360
Barrio de Santa Cruz	125	59	66
Barrio el Pintado Pueblo Nuevo	500	243	257
Barrio el Quelite Pueblo Nuevo	457	226	231
Barrio San Diego Pueblo Nuevo	733	367	366
Barrio Santa Ana Pueblo Nuevo	358	178	180
El Cerrito	365	171	194
El Cuarenta y Cuatro	587	308	279
Fábrica Pueblo Nuevo	755	372	383
Fábrica Pueblo Nuevo Monte Alto	217	107	110
El Lindero	391	204	187
Ejido los Pintados	423	207	216
San Antonio Pueblo Nuevo (Centro)	370	173	197
Santa Rita	90	47	43
Ranchería de Dolores	308	149	159
Totales	6383	3155	3228

Tabla 2. Fuente: Población de San Antonio Pueblo Nuevo por comunidades, en base a datos del INEGI.

Sus principales actividades son: agricultura, ganadería, comercio y artesanías, entre otras.

Enclavado en plena zona de ascendencia mazahua, es bastante probable que en épocas muy primitivas ya existiera, el pueblo de hoy, es la cabecera parroquial de los lugares aledaños. Sin embargo la fundación propiamente dicha del poblado ocurre el 28 de marzo de 1682 por José Gómez Maya, párroco de Ixtlahuaca (Yhmoff, 1984).

En su superficie territorial predominan sierras, lomas y valles. Los principales cerros alcanzan un promedio de 3,000 metros sobre el nivel del mar.

En el lugar predomina el clima templado subhúmedo, cuya temperatura oscila entre los 12 y 18°C, con lluvias en verano. El clima en la zona boscosa lo hace idóneo para albergar fauna como la mariposa monarca.

La región se caracteriza por su riqueza natural en cuanto a flora se refiere. En la zona que corresponde a bosques, se encuentra el árbol oyamel mezclado con pino y encino. Además de estas variedades de árboles, es posible identificar eucalipto, fresno y sauce. En lo que se refiere a árboles frutales, el clima de la región permite la proliferación de capulín, tejocote, durazno, ciruelo, chabacano, pera, manzana e higo. Entre las plantas medicinales se encuentran: árnica, hierbabuena, caballo, uña de gato, incinilla, hierba de burro, la maestra, entre otras. Dentro del grupo de plantas comestibles están: quelite, nabo, romero, jaramado, chivito, quintonil, cenizo y sanrejé.

En San Antonio Pueblo Nuevo, prevalece una gran variedad de fauna silvestre. Mamíferos pequeños como: armadillo, conejo, ardilla y ratón de campo. Aves como: codornices, tórtolas y patos. Entre las variantes pequeñas, figuran: gorrión, cardenal, calandria y golondrina.

Dentro de la economía, en la década pasada estaban los siguientes productos agrícolas: maíz, frijol, alfalfa, trigo, maguey, papa, haba, calabaza, cebada, árboles frutales y raíz de zacatón. Ganadería: Vacuno, Lanar, caballar y Aves de Corral.

Comercios Pequeños en la cabecera municipal, como abarroterías, una parte importante se dedica al comercio informal en tianguis, vendiendo artículos de limpieza y novedades.

Con el mestizaje, la cultura mazahua se manifestó influyendo en los diseños y proporciones de la región. La iglesia es un ejemplo destacado la arquitectura en aquella zona; su fachada está orientada hacia el poniente, la plaza que continúa en el atrio de la parroquia, tiene diversos accesos a través de circulaciones que incluyen áreas arboladas.

En cuanto a monumentos arqueológicos, existe el Centro Ceremonial Mazahua, en Santa Ana Nichi (poblado vecino de San Antonio Pueblo Nuevo), pero con una gran tradición prehispánica.

Las fiestas, son principalmente religiosas católicas.

Acompañan a las fiestas, las danzas, en ellas, los Moros contra los Cristianos representada por Santiagueros al compás de una flauta de carrizo y un tamborcillo. Los Concheros o Mexicanos, Las pastoras, Los Vaqueritos. Es tradición que durante estas festividades se quemen torres o castillos que van en aumento. Durante la misma no cesa la música de banda, mariachi o conjunto. El castillo es acompañado por los mayordomos, sus compadres, familiares y gran cantidad de curiosos.

En las artesanías se unen lo bello y lo útil y son parte del folclore de los pueblos. San Antonio Pueblo Nuevo destaca por la elaboración de tejidos de sarapes de lana y tejidos bordados. Es común entre los de cultura mazahua el uso de servilletas y manteles de cuadrillé, bordados en punto de cruz con hilo de vivos colores formando figuras colocadas caprichosamente.

En cuanto a la artesanía de papel, son típicas las flores de papel de china en forma de un cuarto o media naranja, sus pétalos forman una especie de tubito que se obtiene a base de retorcer sobre agujas o púas de maguey los triángulos en que previamente se han recortado círculos suficientes. Las flores sirven como adorno en los nichos que contienen imágenes de santos, también son utilizadas como adorno de los sombreros del grupo de danza llamada las pastoras.

Por la ubicación geográfica donde se encuentra es un excelente lugar para realizar ecoturismo, turismo rural, turismo de naturaleza, turismo de aventura y sobre todo turismo gastronómico.

Es una localidad que se encuentra muy cerca del centro ceremonial mazahua y a su vez del santuario de la mariposa monarca La Sierra de la Mesa, por ende puede visitar estos lugares después de haber visitado y sobre todo consumido la gastronomía mazahua de San Antonio Pueblo Nuevo.

Esta comunidad genera muy poco turismo, debido a que es difícil el acceso y la mayoría de personas prefieren visitar solo las cabeceras municipales como son San Felipe del Progreso y San José del Rincón.

Es evidente que la tradición indígena en México es muy importante, ya que a partir de ello se ha construido el México de hoy en los diversos aspectos: políticos, social y en lo gastronómico. El estado de México no escapa de esta lógica es un pueblo contradicción indígena donde se concentran grupos importantes de indígenas que han aportado a la civilización del estado, conocimientos, tradiciones que datan de épocas históricas muy antiguas y que hoy en día reviven.

Estos pueblos han sido olvidados a pesar de que se pueden constituir como un recurso cultural significativo a sus tradiciones y sus recursos gastronómicos, no han sido lo suficientemente apoyados para poder vincularlos al turismo y con ello fortalecer esta actividad que hoy en día es de gran importancia.

CAPITULO 3: ANÁLISIS DE LA GASTRONOMÍA MAZAHUA COMO UN RECURSO CULTURAL TURÍSTICO

3.1 Una breve reseña de la gastronomía en el pueblo mazahua de San Antonio Pueblo Nuevo.

En lo que corresponde a la alimentación, la mayoría de los habitantes come tortillas, chile, frijoles, papas de río, papas juilonas (especie de papa silvestre), nopales, quelites y otras yerbas, además los domingos pueden adquirir en el tianguis de la comunidad acociles y charales. Solo la gente de posición media y media alta se alimenta de sopa, carne, pescado, huevos, fruta, dulces, leche y sus derivados. Los platillos especiales para las fiestas son sencillos como mole verde o rojo, de guajolote o gallina, que suelen acompañarse con pulque, simple o curado, chicha, sende y cerveza. Entre los habitantes mazahuas es común que los padrinos de sacramentos y de bendición de templo o imágenes repartan como bolo, galletas de animalitos revueltas con dulces, pétalos de flores y confeti, al terminar las ceremonias respectivas.

En los días de fiesta se come: arroz, mole, tamales, tortillas y pulque.



Comida de fiesta en la comunidad: mole, arroz, tamales y pulque.

En las comunidades dedicadas a la agricultura se tiene por costumbre almorzar a las 12 de la mañana y comer a las 5 de la tarde. En el almuerzo se sirve atole blanco, tortillas y papas. En la comida se acostumbra el pulque, las tortillas, salsa, papas y si hay huevos. Muy pocas familia suelen merendar, te con pan.

La alimentación de esta comunidad tiene como base una variedad muy amplia de alimentos de origen vegetal y animal que se obtienen durante el año y de acuerdo a la época; así como su muy particular forma de preparación y consumo. Tabla no 3. (Blanquel, 1999).

ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

NOMBRE	VARIEDAD	EPOCA DE OBTENCION	PRINCIPALES FORMAS DE CONSUMIRSE
Quelites	Verdolagas	Mayo-noviembre	Se cuece con sal y agua
	Quintonil	Mayo-junio	Se cuece con agua
	Romero	Mayo- noviembre	Se hierva, se escurre o se hace en tortitas
	Berro	Enero-diciembre	Crudo en tacos
Hongos	Hongo de maíz	Julio-septiembre	Asado en el comal, con sal, se fríe con cebolla y epazote.
	Hongo de monte	Junio – agosto	Se asan o se guisan con aceite
	Hongo de maguey	Junio	Se prepara con chile en salsa
Verduras	Nopal	Abril- noviembre	Se cuece y después se fríe. Asado
	Haba	Agosto – sep.	El haba verde se pela y se guisa con chile
	Chilacayote	Mayo – junio	Se cuece con sal o con azúcar.
	Flor de calabaza	Agosto – diciembre	Se sudan o se fríen con cebolla.
	Calabaza	Agosto – diciembre	Se cuece sola o con azúcar o se guisan en chile
	Elote	Agosto – sep.	Se cuece con tequesquite. Se suda con sal
	Papa de agua	Noviembre	Se cuece o se guisa en aceite.
Flor de maguey	Se desarrolla cuando no se extrae el pulque	Se sudan y se hacen en tortas con huevo.	
Frutos	Tomatillo	Octubre-noviembre	Se quita la cascara y se come
	Jaltomate	Octubre-noviembre	Se corta y se come

	negro y blanco Capulín	Mayo-junio	Se corta y se come. Se cuece con azúcar
	Durazno	Septiembre	Se corta y se come
	Pera	Septiembre	Se corta y se come
	Manzana	Agosto-octubre	Se corta y se come
	Ciruelo	Mayo-julio	Se corta y se come
	Camote	Octubre	Se cuece con azúcar, se pela y se come.
	Tejocote	Noviembre-diciembre	Se corta y se come. Se cuece con azúcar o se hace salsa con chile
Yerbas	Manzanilla	Todo el año	Te
	Yerbabuena	Todo el año	Te, se condimenta la papa
	Epazote	Todo el año	Te, condimento de varias verduras.
	Pirul	Todo el año	Te
	Ruda	Todo el año	Te
	Hojas y cáscara de naranja	Todo el año	Te
	Hoja de capulín	Enero-diciembre	Te con piloncillo, para la tos
	Ajenjo	Enero-diciembre	Te, dolor de estómago.
	Santa María	Enero-diciembre	Te, dolor de estómago.
	Yerba de Ángel o yerba burro	Enero-diciembre	Te, dolor de estómago.
	Hojas de tejocote	Enero-diciembre	Te, contra la tos
	Alcanfor	Enero-diciembre	Te, contra la tos

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

NOMBRE	NOMBRE	NOMBRE	NOMBRE
Insectos	Gusano de nopal	Enero-diciembre	Asado en tacos
	Gusano de maguey	Noviembre-febrero	Asado en tacos

Crustáceos	Acocil	Enero- diciembre	Sudado o asado
	Padrecitos	Enero- diciembre	Sudado o asado
Batracios	Ajolote	Enero – diciembre	Se quitan las tripas, se lava
	Samborojo	Enero – diciembre	Se cuece con agua, se guisa en salsa.
Peces	Charal	Enero – diciembre	Se lava, se fríe y se salsea o en el comal.
	Carpa	Enero – diciembre	Se lava, se fríe y se salsea o en el comal.
Aves	Guajolote	Enero – diciembre	Se matan, se despluman, destazan, se cuecen y se comen en salsa
	Pollo	Enero – diciembre	
	Pato	Enero – diciembre	
	Codorniz	Enero – diciembre	
	Chichicuilete	Enero – diciembre	
Mamíferos	Conejo	Enero – diciembre	Se mata, se pela, se cuece y se come en sal.
	Ardilla	Enero – diciembre	
	Tlacuache	Enero – diciembre	
	Zorrillo	Enero – diciembre	Se cuece o fríe, se come en salsa
	Cerdo	Enero – diciembre	
	Res	Enero – diciembre	Se cuece o fríe, se come en salsa
	Borrego	Enero – diciembre	Se hace en barbacoa
	Leche	Enero – diciembre	Se hierve y se toma
	Huevo	Enero – diciembre	Se hace revuelto, estrellado, cocido o para capear.

Tabla No. 3 Fuente: Leonor Cano Garduño, Inventario alimentario mazahua

3.2 Recuento histórico de la gastronomía.

Las principales fuentes de alimentación de los mazahuas de esta comunidad son los vegetales que ellos mismos producen; como el maíz, trigo, frijol, calabazas, habas, acelgas y otros quelites que se dan en los terrenos sin necesidad de cultivarlos. Siendo el maíz alimento de vital importancia para su alimentación.

Aunque la dieta indígena fue anterior porque, el origen de la actual cocina mexicana se establece durante la colonización española. Por ello, la mayor parte de sus ingredientes son de origen español, de origen indígena es el maíz, el chile, los frijoles, calabazas, aguacates, camote, jitomates, cacao, el guajolote y muchas frutas y condimentos más. De igual manera, algunas técnicas de cocina que se emplean en la actualidad son herencia de los pueblos prehispánicos, como la nixtamalización del maíz, el cocimiento de alimentos en hornos al ras de tierra, la molienda en molcajete y metate. Con los españoles llegaron las carnes de puerco, res y pollo; la pimienta, el azúcar, la leche y todos sus derivados, el trigo y el arroz, los cítricos y otra constelación de ingredientes que forman parte de la dieta cotidiana de los mexicanos.

Anteriormente la comida cotidiana de la gente de esta comunidad, eran las papas juilonas, una especie de papas silvestres, de un tamaño pequeño muy parecidas a las papas baby; estas papas se asaban en el comal, junto con charales y chiles jalapeños posteriormente se molía en el molcajete, o se cocinaban con charales y nopales para que rindiera y alcanzara para toda la familia. También se cocinaban habas verdes con chile guajillo. La gente que tenía oportunidad iba a cazar conejos al monte. En la mesa diaria no pueden faltar las tortillas, la salsa y el atole de masa.



Comida diaria de los mazahuas.

En las fiestas se ofrecía a los invitados guajolote en mole rojo o verde, aunque era más común el mole rojo, porque era más fácil conseguir los chiles secos que verdes, arroz y frijoles, acompañados de tortillas y tamales de sal, de frijol o tamales agrios. Las bebidas de las fiestas eran: el pulque, solo o en curado principalmente de tuna, el sende o sendecho (con base en maíz germinado, fermentado con pulque) y la chicha (fermentado de cebada).

La comida variaba de acuerdo a los momentos religiosos, por ejemplo en semana santa principalmente se elaboraban charales con papas y nopales en salsa roja, acociles con lenguas de vaca (un tipo de quelite, parecido a las espinacas) y romeros con charales y nopales.

Anteriormente las señoras se levantaban a las cuatro o cinco de la mañana a moler el nixtamal o nixcomel en el metate para echar las tortillas (hacer las tortillas a mano) y a las siete de la mañana ya estuvieran listas para el almuerzo.

Dentro del municipio existe un santuario de la mariposa monarca, por tanto en los meses de octubre, noviembre, cuando la mariposa visita el lugar, la gente de algunos barrios iba por las mañanas muy temprano al bosque donde se albergaba la mariposa, las agarraban, las metían en un costal y llegando a su casa les quitaban las alas, las asaban en el comal con sal para consumirlas con tortillas recién hechas y salsa. Esta tradición ya no se lleva a cabo por la protección que tiene la mariposa.

3.3 La gastronomía en la actualidad

La gastronomía en la actualidad se divide para efectos de esta investigación en dos momentos: gastronomía de la vida diaria y gastronomía festiva

3.3.1 Gastronomía Diaria

Desde el punto de vista del indígena Mazahua, la dieta tradicional de la región no ha cambiado pero la alimentación se ha hecho cada vez más deficiente y, en consecuencia el contenido nutricional de la comida ahora, es para ellos, notablemente insuficiente para los individuos de todas las edades.

Se sabe que la dieta continúa siendo la misma, en la que utilizan alimentos producidos para su autoconsumo como: maíz, frijol, calabaza, jitomate, tomate, chícharos, habas y arroz, que algunas veces se complementa con productos de origen animal como el borrego, cerdo, la carne de pescado y aves de corral.

Los quesos, lácteos, y carnes de diversos tipos son producto de las actividades pecuarias de cada familia o, en su caso, de otras familias de la comunidad; la producción lechera, aunque poco significativa si es suficiente para el auto consumo e incluso para la producción de un pequeño excedente normalmente destinado al trueque, de la misma forma la disponibilidad de la carne es esporádica y propia para ocasiones especiales. La mayoría de los campesinos indígenas no cuentan con los recursos suficientes para complementar su dieta con recursos

cárnicos adquiridos en el mercado, más allá de ello, sus prioridades son otras en los hábitos alimenticios.

La riqueza gastronómica de esta comunidad se basa en el mole de guajolote acompañado de arroz y frijoles, los tamales agrios de maíz azul con canela y azúcar, tamal blanco relleno de pollo, rajas o carne de puerco, tamales de hongos tipo gachupin, hongo de cerro (que son parecido al hongo seta, pero criollo), hongos de oreja (son hongos silvestres, grandes), guajolote, barbacoa.

La comida cotidiana se basa en sanreje o sandeje (hierba de agua), papa juilona, papa de agua, quelites, berros, salsa sopa o arroz frijoles, papas con nopales, acociles, sopa de pasta con salsa de chile chilaca, hongos, habas verdes, charales, sardina en salsa roja porque era más fácil obtener el chile seco que el verde.

Aunque se tienen animales de granja solo se crían para venta o autoconsumo cada tres o cuatro meses o principalmente en sus fiestas. El animal más común que se puede consumir en la comunidad de forma cotidiana es la gallina chachalaca que es una gallina muy delgada, con poco plumaje y la textura de su carne es muy dura, pero el precio para adquirirla es muy económico.

Los hábitos alimenticios de la comunidad han cambiado por la incorporación en la dieta de productos procesados o industrializados. Estos hábitos se pueden observar mayormente entre los integrantes de población joven mazahua mientras que en la población adulta presenta cierta resistencia a agregarlos a la dieta.

Dentro de la dieta, lo que más se consume es el maíz, con el que preparan atole, tamales, tortillas que son acompañadas con frijoles y chile. En época de lluvia, se recolectan quelites a los que agregan charales, acociles, hongos, papas y/o huevo.

En cuanto a los postres o cocina dulce, encontramos principalmente el pinole; que es un polvo granulado, hecho de maíz negro con azúcar, se puede comer como golosina o en atole.

Su elaboración es la siguiente: se tuesta el maíz negro, se muele en el metate, cuando toma una textura fina, se le agrega azúcar y se muelen los dos para conseguir un polvo de maíz con azúcar, se puede consumir en polvo, con agua o en atole. Se elabora y consume en cualquier época del año.



Pinole: polvo a base de maíz y azúcar.

En la temporada de capulines, que es en el mes de junio - julio se elabora el dulce de capulín hecho a base de agua, capulines y piloncillo, todos los ingredientes se llevan a fuego en una olla de barro hasta que hierva; y se consume frio.

Otra preparación es el atole de capulín, hecho con masa de maíz, agua, capulines y piloncillo aunque se puede sustituir el piloncillo por el azúcar; la preparación es similar a un atole de masa: se hierve agua con canela y los capulines, por separado se revuelve la masa con otro tanto de agua, cuando empieza el primer hervor se agrega la masa y el piloncillo o el azúcar, hasta que hierva y quedaba listo.

Algunas otras personas dejaban que se espese el atole hasta que se forme una pasta, se envuelven en hojas de maíz, se dejaban enfriar, dando origen así al capultamal. Finalmente se preparan también los tamales de capulín, con masa de maíz se le agrega manteca bien batida, azúcar, y capulines, no muchos para que no se bata y se alcancen a despegar de las hojas cuando se cuezan. Se ponen a hervir de preferencia de una olla de barro o en botes, para hacer el baño maría que se necesita en los tamales usan varas de tejocote en el fondo de la olla, dándoles un sabor diferente a los tamales.



Atole de capulín



Capultamal

En octubre cuando el maíz ya no es elote, pero aún no toma la dureza de la mazorca, se recolectan para hacer gorditas dulces de maíz llamadas temoxas que en mazahua significan gorditas. El maíz se desgrana, se muele con canela, se prepara la masa con huevo, leche y en

algunas ocasiones se le coloca la nata de leche de vaca. Se hacen con las manos en forma triangular y se cuecen en el comal con poco fuego. Se consumen calientes, principalmente en el desayuno, como si fuera pan.



Temoxas (gorditas dulces de maíz)

En noviembre se prepara dulce de calabaza o chilacayote, para las ofrendas de muertos, y se consumían después del 3 de noviembre.

Para la comunidad la comida es una forma de convivir entre las personas, de compromiso con Dios en cargos religiosos y con las personas en sus compadrazgos, así que la familia cuando tiene una fiesta de forma religiosa o familiar, ofrecen lo mejor que tienen, sin importar cuanto tengan que gastar, porque lo principal es la comida.

3.3.2 Gastronomía Festiva

Para los momentos de festividades religiosas la gastronomía forma parte fundamental para la comunidad, ya que cada fiesta religiosa tiene algún platillo o bebida que se elabora solo en esa fecha ejemplo de ello están: la llegada de San José o la fiesta de Mixoquimi (Dios Padre), la fiesta de Jesús Nazareno, bendición de las ceras, fiesta del Santo Patrón San Antonio, día de muertos, entre otras. La mayoría de ellas vinculadas con la religión católica.

15 de enero. Celebración a Jesús de Nazaret: Fiesta celebrada en un barrio de la comunidad. Es muy importante porque a la imagen de Jesús Nazareno se le atribuyen varios milagros, es por ello que mucha gente de fuera visita el lugar. La fiesta corre a cargo de los mayordomos.

Esta, como todas las fiestas de los santos, comienza con la novena, es decir nueve días antes las mujeres se reúne en la capilla para rezar el rosario y cambiar las flores al santo de la

comunidad, por la tarde se ofrece una comida de diario para convivir entre ellas. Posteriormente un día antes se celebran las vísperas de la fiesta, con fuegos pirotécnicos y baile.

En esta fiesta solo se oferta a los mayordomos encargados una comida basada en mole de guajolote, arroz y frijoles, cuando se termina de comer a cada padrino y madrina se le entrega una cazuela con un guajolote en mole, arroz y frijoles, con un chiquihuite o taxcal (que es un cesto sin asas, tejido de varas de carrizo) de tortillas y uno de tamales, un jarrón de sende o de pulque y un cartón de cervezas.

19 de marzo. Llegada de San José: Es una celebración de carácter religioso muy importante en la comunidad Mazahua por la llegada de San José o Señor de Fuego, celebrando también a Mixoquimi que es Dios Padre, donde se le dan las gracias por todas las bendiciones y productos que se dan en la tierra, se bendicen las semillas porque se comenzaran las siembras de los cultivos. Esta celebración se lleva a cabo de dos formas con el mismo objetivo. Con relación a los ritos Mazahuas heredados, se da importancia al fuego y se le agradece por estar con ellos durante todo el año. Sin embargo La segunda forma de festejar este día, se realiza de la siguiente manera: flores de brillantes colores adornan la entrada de la Iglesia donde se reúnen los habitantes de la localidad para presenciar la misa.



Bendición de semillas

La celebración gastronómica comienza fuera de la Iglesia es de la siguiente manera; las mujeres llevan los alimentos en cazuelas de barro, peltre o plástico principalmente. Se sientan en el piso, de tal manera que crean un círculo de convivencia. Poco a poco se sirven los alimentos festivos, mole, arroz, pollo, tortillas, tamales y refrescos. No se observan cambios en los platillos que consumen; algunos responden que es parte de la tradición y así se debe comer en las fiestas.

Las personas son amables y sencillas, pues no les importa comer en el plato utilizado por otras personas. Las mujeres ofrecen a sus familias tortillas (que se utilizan como cuchara para consumir la comida) y bebidas como son: pulque, cervezas, en algunas ocasiones se sirve sende o chicha y refresco para los niños.

El uso de cohetones es una práctica heredada de la presencia española. No hay celebración de importancia en la comunidad que no esté presente como elemento indispensable en las fiestas.

Se escucha la música que anima la fiesta y la gente espera con devoción el momento en que se prenderán los fuegos artificiales. La fiesta dura hasta altas horas de la madrugada y es espectacular poder observar una de las festividades religiosas más significativas del año.

8 de septiembre, cambio de mayordomos: En esta fecha se cambia todos los mayordomos de cada actividad (mayordomos del santo patrón, mayordomos de ceras, mayordomos de semana santa, etc.) que estarán a cargo durante todo el año. En esta celebración se entrega de cargo a nuevos mayordomos, donde se hace una comida de fiesta, se les da de comer a los mayordomos y a sus familiares. A cada nuevo mayordomo se le ofrece una cazuela de mole de guajolote, una olla grande de atole agrio y un chiquihuite de tamales agrio. Los tamales y el atole agrio son típicos de la cultura mazahua, debido a que el clima es muy caluroso y no se cuenta con refrigeradores para conservarlos por tal motivo dejan agriar el maíz antes de cocinar los productos, posteriormente los llevan a fuego, de esta manera no harán daño a las personas.

El procedimiento para los productos agrios es el siguiente: se muele el maíz negro hasta que quede en polvo, en un barril se coloca agua y se agrega el maíz molido y azúcar o piloncillo, se deja agriar por 3 o 4 días hasta que adquiera un color rosa. Al cuarto día las mujeres se levantan a las 3 de la mañana para colocar la preparación a fuego hasta que suelte el hervor durante 3 horas, para que a las 7 de la mañana ya esté listo y pueda consumirse.

Se prepara el atole y tamales agrio porque la cantidad que se les entrega grandes cantidades a los mayordomos y por el clima que es caluroso no se echa a perder como los otros atoles, y este tipo de atole tiene un periodo de vida de hasta una semana sin refrigeración. El atole puede tomarse caliente por la mañana y por la noche y frío a medio día o por la tarde.



Atole agrio.



Elaboración de tamales agrios.

Este mismo día se preparan las famosas Huertas para cada uno de los mayordomos que son, canastos grandes que se rellenan de frutas de la temporada, estas son colgadas en un palo vertical donde tienen que estar todo el día; la cantidad de canasto será de acuerdo a la cantidad de mayordomos. Estas canastas son hechas por cada uno de los mayordomos que van a entregar ya su mayordomía y serán entregados a los mayordomos que recibirán el cargo. Los canastos deberán de estar colgados desde la mañana hasta que se realice el ritual del cambio de mayordomos, son entregados como signo de que se van a ser responsables de esta mayordomía.

15 de octubre, Bendición de ceras: en esta fiesta los mayordomos de las ceras tienen que ir a la ciudad de Toluca, (por ser la más cercana) a comprar las ceras que se ocuparán en la iglesia durante todo el año. Para que llegado el día, asistan todos a misa y el sacerdote bendiga sus ceras, en la entrada de la Iglesia se les coloca un collar de flores con pan de pulque llamados rosarios a todos los mayordomos; posteriormente salen en procesión a un lugar conocido con el “El Llano”, donde será la convivencia.



Collar de flores con pan, conocidos como “Rosarios”

Al inicio de la convivencia se les coloca en la cabeza un pan en forma de dona grande, llamados coronas, como signo de que aceptan el compromiso que se tendrá que realizar en su mayordomía durante un año, ese pan lo tienen en la cabeza durante la comida al final se

reparte a la familia del mayordomo para ser consumido, en la comida se les ofrece mole, arroz, frijoles acompañado de tortillas. Al finalizar la convivencia, se le entrega a cada uno de los mayordomos una cazuela con mole de guajolote, un chiquihuite de tortillas y uno de tamales, una jarra de pulque o sende.

02 de noviembre, Día de muertos: Celebración muy importante para la comunidad toda la gente acude al panteón a dejar flores a las tumbas, algunas personas acostumbran adornar muy bien las tumbas con flores de cempasúchil, colocan coronas de flores y es el único día del año en que el panteón se encuentra adornado.

De la ofrenda que se hace, tanto para difuntos pequeños o mayores, los principales elementos que la componen son: velas, se enciende una para cada familiar difunto cuyo nombre es mencionado en voz alta, con la luz se guía y se oriente para poder llegar a su destino; flor de cempasúchil, conocido también como “flor de muertos”, su color representa la luz como los rayos del sol e indica a las almas el rumbo que lleva a casa; comida y frutas, no se concibe una fiesta mazahua sin comida, de ahí la importancia que esto tiene para la ofrenda (es compartir y ofrecer, de alguna manera, lo que se tiene). La ofrenda no es propiamente para el difunto, es un medio también para la convivencia familiar, ya que después de la ofrenda, en familia se comparte y se reparte de lo ofrecido en el altar

31 de diciembre, Ofrecimiento del atole por el fin de año: El 31 de diciembre por la noche los mayordomos de esta fecha hacen una olla de atole agrio y pan de pulque; van a la iglesia, se hace un rosario y exactamente a las 12 de la noche se comparte el atole y el pan, entre todos los mayordomos, para celebrar el inicio del año. Y recordado sus compromisos que tienen con Dios y con su comunidad durante todo el año.

Cortaderas: Llamadas a sí a la festividad que se realiza un día después de la fiesta patronal. Por la mañana la gente acude al lugar llamado “El Llano”, donde se hacen actividades como carreras de caballos y quien gana se les da un pollo o algún animal de granja, toda la gente lleva comida de diario para convivir con la comunidad. Se sientan en el piso hacen pequeños círculos de personas y comparten entre todos sus alimentos. Para los mazahuas de esta región es una grosería si se les desprecia la comida que se está ofreciendo, porque es una manera de despreciar a la persona misma.



Cortaderas en el Llano

Combates En algunos barrios se continúa celebrando una fiesta llamada “combate”; realizada en la última cosecha, las personas que ayudan a recoger el maíz, buscan un maíz con dos mazorcas, forman una cruz con ellas, las adornan con flores, adornan el ultimo costal de maíz que se cosecho, un hombre al que se le llama “costalero” se lo lleva cargando en hombros, todos se van en procesión con cohetes, y el incensario y flores, llegando a la casa se prende una veladora como agradecimiento a Dios por el maíz que se ha recogido, el dueño de la cosecha obsequia una gran comida a quienes le ayudaron en la pizca de la mazorca brindando comida de fiesta.



Última cosecha

La diferencia en comidas de fiestas religiosa y la comida de fiestas familiares, es que en las fiestas familiares solo se dan una comida pero se hace en grandes cantidades porque tienen que compartir con toda la comunidad, algo significativo es que si en una fiesta asiste mucha gente es porque el anfitrión es muy respetado en el lugar; por otra parte en las fiestas religiosas se oferta más tipos de comida y de bebidas y la presencia de la gente solo es familiar.

Por otra parte tienen muy los mazahuas de esta región tienen muy presente que las comidas en las fiestas no se deben de cambiar ya que existe una leyenda que dice que en una ocasión un señor dijo que cambiaría las tradiciones de la comida en las festividades por los gastos que estas generaban, entonces durante la celebración religiosa llego a la capilla una especie de

animal parecido a un toro se de paro de mano, y aunque no le hizo daño a la gente, pero de ahí se fue a la casa del señor que había hecho el comentario, donde se la paso rondando por un cierto tiempo, entonces la gente le dijo al señor que ese animal había sido por querer cambiar las tradiciones, que se arrodillara y le pidiera perdón a Dios por que lo había hecho; en ese momento el animal desapareció. Desde entonces la gente sigue con la tradición de ofrecer grandes cantidades de comida a los mayordomos y a la gente que los acompaña, esto para que no se les aparezca el animal.

Las principales bebidas que se consumen en la comunidad son: el pulque, el sende y la chicha.



Pulque: fermentado de agave atrovirens



Sende: germinado de maíz, fermentado con pulque



Chicha: bebida de cebada, fermentada con pulque

El pulque es el producto de la fermentación de la savia azucarada o aguamiel del conocido maguey pulquero o *agave atrovirens*. Se obtiene al eliminar el qurote o brote floral y hacer una cavidad en donde se acumula el aguamiel en cantidades que pueden llegar a seis litros diarios durante tres meses. Para recogerlo se utiliza el acocote, que es una calabaza alargada y sirve como pipeta de grandes proporciones. Es una bebida cotidiana para la comunidad. En las

fiestas, principalmente en septiembre se elaboran curados de tunas (licuado de tuna con pulque); aunque se ha ido perdiendo esta bebida por la escases de los magueyes, es consumida principalmente por la gente adulta, los jóvenes muestran cierta indiferencia por esta bebida.



Pulque: fermentado del *agave atrovirens*

Sende o sendecho es un germinado de maíz, fermentado con pulque. Bebida muy importante para la etnia mazahua, se consume solo en eventos especiales, aunque está siendo desplazado por la cerveza. Su elaboración se realiza de la siguiente manera: fuera de la casa se hace un hoyo en la tierra, y de ahí se deposita maíz azul, para esto las paredes se cubren con hojas de ocote conocidas como ocoxal, después se riega agua tibia para producir la germinación del maíz, se tapa con más ocoxal y una capa fina de tierra. Se deja durante 15 días posteriormente se saca, con mucho cuidado porque al momento de sacarlo produce un vapor que si no se protege bien la persona que lo va sacar del hoyo le puede dar un aire, por eso se debe de cubrir con un rebozo toda la cara.

Después de haberlo sacado se asolea de 3 a 4 días, se muele en el metate se mezcla con agua en una olla de barro, se agrega chile pasilla molido, se cuele, y se pone a hervir de seis a seis es decir, de seis de la mañana a seis de la tarde, finalmente se le agrega una sustancia llamada pie que es pulque muy fermentado, se deja fermentar en una olla grande. El sende queda listo después de 3 o 4 días de fermentación y es de color rojo con un sabor ácido.

Para elaborar esta bebida la mujer que lo va hacer debe de purificar su cuerpo un mes antes, es decir, no debe de tener relaciones con su esposo, y no puede hacerlo cuando esté en su periodo menstrual, ya que si no se cumple todo esto, el sende no quedara bien, no se cuece, el maíz se hace bolas y el pulque se hace agua.



Sende: germinado de maíz, fermentado con pulque.

La chicha: bebida a base de cebada molida, con fruta y fermentada con pulque. Se preparaba solo en semana santa, específicamente se hacia el jueves santo para poderlo consumir el viernes santo, ya que se debía de ayunar, por tanto lo que único que podían consumir por la mañana era esta bebida, respetando así el ayuno del día.

Después se usó para las fiestas muy importantes y se daba de beber a los niños como si fuera refresco, aunque con el paso del tiempo, las mujeres la preparaban para venderla a los señores que trabajaban sacando raíces de zacatón en el río. Actualmente se realiza para poder vender en cualquier fecha del año. Para hacer la chicha primero se tuesta la cebada, se muele en el metate, se coloca en un barril con agua, pulque, piloncillo, plátanos, naranjas partida y azúcar. Se prepara un día antes de que se pueda consumir.



Chicha: bebida de cebada con pulque.

3.4 La gastronomía como recurso cultural turístico

San Antonio Pueblo Nuevo está compuesto por 15 barrios, los cuales, de acuerdo a la CONAPO están considerados como una comunidad de alta marginación. Para fortalecer esta situación socioeconómica, el actual gobierno municipal, como inicio en su administración tienen un plan de desarrollo que va encaminado a ejercer las directrices del gobierno municipal y entre ellos existen una serie de programas que se han impulsado para abatir el rezago social y poder impulsar la situación socioeconómica de la comunidad. Así como los programas que se manejan de parte del estado y gobierno federal, a través de la intervención de CDI, con programas que se trabajan en las comunidades. Ejemplo de ello están: atención a adultos mayores, programa de oportunidades, apoyo a personas con discapacidad a través del DIF municipal, apoyo de una despensa a familias más vulnerables, Horta-Dif que es un apoyo con una hortaliza para producir sus propios alimentos, con aves de corral para tener un sustento, mejoramiento de vivienda, entre otros.

La actividad principal del municipio es la agrícola, pecuaria y el comercio. El sector que participa en la agricultura es de un 60%, en la pecuaria 20% y comercio 20%.

La situación turística del municipio es muy limitada por la falta de lugares para albergar al turismo, ya que no se cuenta con infraestructura hotelera ni restaurantera.

Aunque se cuenta con lugares propios para que la gente visite, no se cuenta con la capacidad de atender al turismo. Actualmente se está impulsando un programa de parte del gobierno municipal para fomentar el turismo en su totalidad. En el municipio por ejemplo se planea darle una imagen de lugar típico a la comunidad de Pueblo Nuevo y detonar lugares en turismo de naturaleza y un santuario de mariposa monarca.

Para fortalecer el turismo se cuenta con un área que depende del área de dirección de desarrollo económico, área de turismo, comercio y artesanías. Y a través de este departamento se está buscando gestionar ante otras estancias, proyectos para impulsar el turismo.

El pueblo mazahua por si solo tiene una gran riqueza cultural turística, si bien se sabe que es un grupo indígena que data del año 1682, sus tradiciones y su cultura son parte fundamental. Hoy en día cuenta con una serie de recursos o atractivos como a continuación se describe.

El principal atractivo turístico es el santuario de la mariposa monarca llamado “La Mesa-Rosa” ubicado muy cerca de la comunidad. Actualmente, se encuentra en construcción el corredor

eco-turístico en este lugar, donde se cuenta con cinco cabañas, comedor, área para acampar, estanques de trucha y un centro de interpretación ambiental. Por lo cual se está apostando más al turismo de naturaleza. Así mismo, dentro del fomento a la artesanía, se está apoyando a la gente para dar a conocer sus productos hechos a base de ocoxal.

También se cuenta con una reserva natural llamada “La Paila” donde se encuentra una pequeña cascada, un río, un área para jugar, se puede disfrutar del contacto con la naturaleza, este lugar es más frecuentado en Semana Santa cuando la gente de la comunidad suele ir a mojarse al río. Es un lugar muy poco visitado por turistas ya que no tiene conocimiento de su existencia.

Por otra parte su Iglesia ubicada en el centro del poblado, data de 1903, que se llena de colorido en sus fiestas, es adornada con flores de papel y palomitas de maíz en la fachada. Por dentro las repisas donde se encuentras sus imágenes de Santos deben de tener una servilleta bordada en punto de cruz que la gente dona como promesas por algún favor recibido, el altar es decorado con flores de mil colores, característico de los mazahuas.

Es por ello que dentro del turismo, la importancia que tiene la gastronomía es mucha pero desgraciadamente no se ha fomentado. Ya que en las fondas que se encuentran en el lugar se ofrece una carta muy tradicional, como son carne asada, chilaquiles, huevo en distintas preparaciones, etc., al igual que en las bebidas solo se oferta refresco, agua o bien cerveza. Dejando a un lado la comida y bebidas típicas del lugar.

La gente comenta que la etnia mazahua tiene un sinfín de platillos pero que desgraciadamente están desapareciendo por falta de apoyo de las instancias municipales.

Es por ello que dadas las cualidades de la gastronomía del lugar, si es factible que se convierta en un lugar turístico.

Actualmente el municipio cuenta con un programa a través de la primera regiduría para el rescate de estos platillos, donde se pretende hacer una remodelación dentro de la cabecera municipal, en la feria del 19 de marzo se comenzó un una primera exposición gastronómica para fomentar el rescate gastronómico de la comunidad.

Algo para destacar gastronómicamente de la comunidad es la elaboración del pan de pulque, mejor conocido como “El pan de Pueblo Nuevo. Es un tipo de pan burdo, en el cual no se usa levadura. Para leudarlo se utiliza el pulque.

La mayoría de la persona lo consume por lo económico y fácil de adquirir, principalmente los domingos en la pequeña plaza que se coloca en la plaza cívica del pueblo. Tiene un sabor característico muy diferente al pan de pulque de Saltillo que es más esponjoso y con gran sabor, este tipo de pan es más seco con una consistencia rustica. Pero es tan importante para la comunidad que es usado también en cuestiones religiosas como se comentó anteriormente. Es usado en los famosos rosarios o coronas de pan.



Pan de pulque de Pueblo Nuevo.



Elaboración del pan de pulque.

El turismo de la comunidad son visitantes que proceden de la ciudad de México, principalmente son familias que sus antepasados pertenecieron a la comunidad, pero que tuvieron que emigrar a la ciudad, por lo tanto llevan parte de sus tradiciones y cultura, la dan a conocer a sus vecinos de la ciudad, invitándolos al pueblo para que participen de las fiestas.

Su estancia es de máximo dos o tres días, prácticamente el tiempo que dura la fiesta, la gente es hospedada en la casa de las personas que los han invitado, porque el lugar no cuenta con hoteles, solo existe una casa de huéspedes, pero es muy pequeña.

El transporte es escaso; hay autobuses que los llevan y traen de San Felipe. Hay entre siete y ocho corridas de autobuses que salen del pueblo diariamente a partir de las seis de la mañana con intervalos de una hora u hora y media. Actualmente se están implementando taxis que los transporten a San José del Rincón, pero es muy recurrido tanto el lugar como el medio de transporte.

Algo que beneficia a este trabajo de investigación, es que el gobierno municipal de la región está apostando al turismo en este periodo, aunque se está apostando al turismo de naturaleza, será un medio para ir dando a conocer la gastronomía del lugar y poco a poco colocarla como un atractivo principal dentro de la población.

CONCLUSIONES

La Gastronomía Mexicana, se apega a una cultura que sufrió una profunda transformación, en donde la riqueza de las raíces indígenas, el producto del mestizaje y la influencia de otros países, dio como resultado la cocina tradicional en donde el rescate de la gastronomía étnica juega un papel muy importante. Sin embargo, hablar de cultura implica la consideración de un conjunto de creencias, actitudes y costumbres que rigen en una sociedad, por tanto se observa que el tipo de alimento consumido envuelve una mística desde su concepción, preparación y consumo, que varía de acuerdo a factores cronológicos de la vida del hombre, a su cosmovisión en donde las costumbres religiosas juegan un papel determinante; los aspectos de convivencia en el núcleo familiar y de su vida social; y la referencia de la geografía económica, en donde la ubicación, el clima, tipo de suelo y la facilidad de la comercialización de los productos determinan el tipo de comida de la región.

Una sociedad transmite a través de la gastronomía sus particulares características culturales manifestando así su identidad. A través de esta investigación se concluye que la zona mazahua cuenta con una gran riqueza gastronómica, su dimensión histórica y social muestra su identidad. Punto importante para contribuir al conocimiento y difusión del mismo de esta zona, lo cual es un patrimonio que debe transmitirse a la población en general y en particular al turismo doméstico y receptivo en todas sus clasificaciones y motivos de viaje.

La gastronomía es imprescindible a un producto turístico, ya que el visitante siempre deberá consumir algún tipo de alimento en el lugar al que se desplazó, creando así un consumo, probando y experimentando parte de la cultura de la región.

Se plantean los puntos importantes donde podemos notar como la gastronomía mazahua puede ser un sector importante para atraer al turismo a la localidad de San Antonio Pueblo Nuevo:

- El elemento económico dinamizador del patrimonio y la comunidad mazahua pueden generar recursos para el rescate y difusión de la gastronomía, beneficiando así a la comunidad receptora.
- El reconocimiento y creación de sentimientos de orgullo por parte de los habitantes motivaría a la comunidad a dar a conocer su patrimonio gastronómico.

- El factor de divulgación de la gastronomía crea conciencia del valor de los diferentes patrimonios locales entre los turistas.
- El patrimonio gastronómico como elemento de identidad de la comunidad da coherencia a la oferta de destinos étnicos.
- Como atributo diferenciador aumenta la competitividad.
- Como base para desarrollar actividades para los turistas, aumenta la estadía, el gasto y la satisfacción de los turistas.

Con todo lo anterior cabe mencionar que el análisis realizado al patrimonio gastronómico de la comunidad mazahua de San Antonio Pueblo Nuevo, se concluye y afirma sobre la hipótesis planteada al inicio, que en efecto la gastronomía del lugar es clave importante para generar una serie de desplazamientos al lugar.

Algo que beneficia a este trabajo de investigación, es que el gobierno municipal de la región está apostando al turismo en este periodo, aunque se está apostando al turismo de naturaleza, será un medio para ir dando a conocer la gastronomía del lugar y poco a poco colocarla como un atractivo principal dentro de la población.

Propuestas

La investigación realizada ayudó a generar ciertas propuestas que a continuación se describen, para generar el turismo en la zona:

Rutas turístico-gastronómicas: Estructurar y desarrollar un programa ambicioso de promoción de rutas gastronómicas, con una buena comunicación en distintos medios y empezando por lugares claves para el turismo. Un ejemplo de ello es la ruta gastronómica mazahua iniciando en el centro ceremonial Mazahua ubicado en Santa Ana Nichi, Ixtlahuaca, México – pasando a degustar la comida mazahua de la localidad de San Antonio Pueblo Nuevo y finalizando en el santuario de la Mariposa Monarca en el municipio de san José del Rincón.

La cocina como experiencia campestre: Como se ha visto en la investigación dentro de las tendencias gastronómicas, una buena parte de los turistas viaja con la expectativa de encontrar paisajes, lugares naturales y sitios campestres en general (eco-turismo, etno-turismo, etc.). Por

tanto la localidad cuenta con una riqueza natural para que el turista disfrute de ello. En tales casos, lo gastronómico debe promoverse como una experiencia al aire libre o campestre (podrían denominarse “cocinas campesinas o rurales”).

La experiencia de comer en lugares de comidas populares: A muchos turistas les gusta sentir una experiencia gastronómica más auténtica y cercana a la cotidianidad de la gente local. (Plazas de mercado, restaurantes caseros y de pueblos, etc.). Por tal motivo se pueden crear pequeñas fondas, dentro de las casas de la misma gente, donde el comensal pueda ver como se preparan los alimentos y sentirse propio de la familia.

Promover experiencias alrededor de rituales: Hay un valor alrededor de preparaciones y ocasiones que conllevan mucha ritualidad y que a un grupo importante de turistas les gustaría experimentar, por ejemplo crear un espacio donde el turista pueda presenciar los rituales que se hacen en cada una de las fiestas, ejemplo de ello el cambio de mayordomos o la fiesta de San José, donde puedan ser partícipes de este evento.

Que organismos que apoyan a los grupos indígenas hagan difusión de la gastronomía mazahua, así como televisión mexiquense pueda realizar un cortometraje que pueda difundir la cultura gastronómica de este lugar.

El ayuntamiento a través de concursos gastronómicos por temporadas pueda promover la cocina mazahua.

Si el ayuntamiento está apoyando a turismo natural, sería importante visualizar a la gastronomía no solamente como un patrimonio cultural sino como un recurso y atractivo turístico para sus visitantes que requieren cubrir la necesidad de alimentarse.

Capacitar a la gente mazahua que esté interesada en abrir algún establecimiento de alimentos y bebidas conservando elementos higiénicos sin perder la tradición culinaria.

FUENTES DE INFORMACION CONSULTADA

Bibliografía

Actas del Seminario Internacional, (2007). "El patrimonio cultural inmaterial: definición y sistemas de catalogación". Mar de Culturas. España.

Álvarez, Luis, "Historia Antropológica de la Región de Murcia". Comunidad Autónoma. España.

Álvarez, Marcelo, Medina, Xavier (2008). "Identidades en el plato, El patrimonio cultural alimentario entre Europa y América", Icaria editorial. 1ra. Edición.

Ames, Cecilia, Sagristini, Marta (2007). "Estudios interdisciplinarios de historia antigua, 1ª ed., Encuentro, Grupo Editor, Córdoba.

Artacho, Alfredo Marín, et.al. (2007). "Procesos de Cocina (Aspectos transversales)" Visión Libros, Madrid.

Basauri, Carlos, et.al. (2008). "La población indígena de México: etnografía, Volumen 3", Secretaría de Educación Pública. Comisión editora popular. México.

Barceló, Raquel. (2007). "Turismo y patrimonio alimentario: un análisis de conceptos". Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo-Plaza y Valdés Editores. México.

Bertrán, Miriam (2005). "Cambio alimentario e identidad de los indígenas mexicanos", UNAM, México.

Blanquel, Mario, et al. (1999). "San Felipe del Progreso, Monografía Municipal" Instituto Mexiquense de la Cultura. México.

Boleaga, Ernesto. (2009). "Tendencias Gastronómicas". México.

Brillant-Savarin, Jean-Athelme (2010) "Filosofía del Gusto" Editorial MAXTOR.

Buenrostro, Marcos. Cristina Barros (2001) "La cocina Prehispánica y colonial" CONACULTA. México.

Camarena, Dena, et.al. (2007). "El mercado de comida étnica en España: el caso de la comida mexicana". México.

Cano, G. L. (1993). Gastronomía mazahua y Usos Prácticos De Los Alimentos: El Caso Del Calvario Del Carmen, Municipio De San Felipe Del Progreso, Edo De Mex.

Castello, Teresa. Marita Martínez del Río de Redo (2000) “Delicias de Antaño: historia y recetas de los conventos mexicanos” Editorial Océano. México.

Carro Xochipa, María. (1992) “Los mazahuas” (Monografías de los Pueblos Indígenas de México). INI. México.

Cayo, Noe. (2012) “Comentario sobre la festividad mazahua de Día de muertos”. México.

Cruz M. et.al. (2004) "Pequeñas empresas, productos étnicos y de nostalgia: oportunidades en el mercado internacional" en Estudios y Perspectivas. CEPAL (Ed.) Naciones Unidas, México

Egaña, Iñaki. (1996). “Diccionario Histórico-Política”. Euskal Herria, Sevilla.

Flores, Enrique (2004). “El Patrimonio Nacional de México, II”, CONACULTA, 1ra. Reimpresión.

García, Heriberto. (1991). “La cocina prehispánica y colonial”. Editorial Panorama. México.

García, Ma. Pilar. (2011). “El patrimonio cultural: conceptos básicos” Prensas Universitarias de Zaragoza. España.

Guía, Gerardo. (2012). “Ensayo sobre tendencias gastronómicas” UAEMex. México.

Gumber, Rosana. (2004). “La etnografía: método, campo y reflexividad” Norma. Colombia.

Hall, C.M. (2003). “El consumo de experiencias o la experiencia de los el consumos. Una introducción al turismo de gusto”. Nueva York.

Kause, Enrique. Fernán González de la Vara. (1997). “La Cocina Mexicana a través de los siglos: La Nueva España”. Clío. México.

Maslow, Abraham. (1991). “Motivación y Personalidad” Ediciones Díaz Santos. Madrid.

Mejia, Lina. (2012). “Ensayo sobre tendencias gastronómicas” UAEMex. México.

Miramontes, Octavio. (2005). "La ciencia en la Cocina". Instituto de Física, Universidad Autónoma de México. México.

Monroy, Paulina (2004) "Introducción a la Gastronomía". Limusa. México.

Montes, Luis Eduardo (2009) "Diseño y gestión de cocinas: Manual de Higiene alimentaria aplicada al sector de la restauración" Ediciones Díaz de Santos. México.

Naval, Lorena. "Apuntes del curso Teoría Culinaria" CESSA. Madrid

Pacheco, Daniel (2005) "Bioquímica médica, las 5 leyes de una alimentación correcta". Limusa. México.

Pitcher, Jeffrey (2001) "Vivan los tamales, la comida y la construcción de la identidad mexicana" CIESAS, CONACULTA. México.

Ponciano, J. E., et. al. (1998) "El sistema de cargos en San Antonio de las Huertas como instancia integradora de la vida social", Ciencia Ergo Sum, México.

Sahagún, Fray Bernardino (1956). "Historia General de las cosas de la Nueva España". Porrúa. México.

Salazar, Gabriel. Julio Pinto. (1999). Historia contemporánea de Chile II. Actores, identidad y movimiento. LOM. Chile.

Sandoval, Eduardo (2001). "La Ley de las costumbres en los Indígenas Mazahuas". UAEM, México.

Vázquez, Verónica (2005) "La Alimentación en México: enfoque y visión a futuro" Estudios Sociales Universidad de Sonora. México.

Vizcarra, Ivonne (2000) "El taco mazahua, la comida de la resistencia y la identidad" UAEMEX. México.

Wilkinson, Amy. (2004) "Yoga para Adelgazar, alimentos, estrategias y actitudes que te ayudaran a perder esos kilos de más" Sirios, Málaga, España.

Yhmoff, Jesús. (1984). "Monografía Municipal. San Felipe del Progreso". Gobierno del Estado de México. Obras Públicas: Pasim. México.

Zolla, Emiliano. (2004). “Estado, antropología e indígenas en el México posrevolucionario”. Tesis de Licenciatura en Historia, UNAM. México.

Referencias electrónicas.

Blázquez, Borja. (Sin fecha). “Nuevas tendencias gastronómicas” [En línea]. Disponible en: http://www.aplegis.com/documentosoffice/congreso_restaurantes/Borja.pdf [septiembre 20 de 2012].

Cattaneo, Carolina. (Sin fecha). “Las mujeres ganan terreno en la gastronomía profesional”. [En línea]. Disponible en: <http://www.espaciogastronomico.com.ar/articulos-destacados/500.html> [agosto 13 de 2012].

Chávez-Arellano, María Eugenia. (Sin fecha). Las Familias Mazahuas de San Antonio Pueblo Nuevo, Municipio de San José del Rincón, Estado de México, México. [En línea]. Disponible en: <http://www.colpos.mx/asyd/volumen5/numero1/asd-09-005.pdf> [enero 18 de 2013].

CDI: Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (2011). Acciones de Gobierno para el Desarrollo Integral de los Pueblos Indígenas. [En línea]. Disponible en: www.cdi.gob.mx/index.php?option=com_docman&task=doc... [Octubre 15 de 2012].

CDI: Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas (2009). Mazahuas. [En línea]. Disponible en: http://www.cdi.gob.mx/index.php?option=com_content&task=view&id=616&Itemid=62 [Agosto 18 de 2012].

CONACULTA, (2008). “Las cocinas indígenas de México” [En línea]. Disponible en: http://sic.conaculta.gob.mx/ficha.php?table=gastronomia&table_id=129 [Agosto 18 de 2012].

Consejo Estatal para el Desarrollo Integral de los Pueblos Indígenas del Estado de México (2010). La cultura Mazahua [En línea]. Disponible en: <http://qacontent.edomex.gob.mx/cedipiem/pueblosindigenas/mazahua/ubicaciongeografica/index.htm> [Agosto 18 de 2012].

Diccionario Etimológico Chileno. [En línea]. Disponible en: <http://etimologias.dechile.net/?gastronomi.a> [agosto 15 de 2012].

Edomex.gob.mx (2011). Pueblos indígenas mexiquenses [En línea]. Disponible en: <http://portal2.edomex.gob.mx/edomex/estado/identidadmexiquense/pueblosindigenas/index.htm> [Agosto 10 de 2012].

Enríquez, Eric (2005) “La Gastronomía indígena en México” Revista culinaria. [En línea]. Disponible en: [Septiembre 09 de 2012].

Fernández, Ezequiel. (2011). “Economía indígena” [En línea]. Disponible en: <http://ecoperiodismo.com/news/180/economia-indigena/> [diciembre 11 de 2012].

Honoré, Esther. (2008). “Cocinar hizo al hombre” [En línea]. Disponible en: <http://www.chocolatisimo.es/tag/cocinar-hizo-al-hombre/> [septiembre 20 de 2012].

Iturriaga, José N. (sin fecha). Introducción a la Gastronomía Mexicana. [En línea]. Disponible en: http://www.ime.gob.mx/ime2/images/PDFs/jornadas_informativas/jornada25.pdf [Agosto 24 de 2012].

Kalipedia.com (sin fecha) El México indígena [En línea]. Disponible en: http://mx.kalipedia.com/geografia-mexico/tema/mexico/mexico-indigena.html?x=20080510klpgeogmx_22.Kes&ap=1 [Agosto 8 de 2012].

Mav. Cl (2010). Los mejores Chefs del mundo. [En línea]. Disponible en: <http://listas.20minutos.es/lista/los-mejores-chefs-del-mundo-194238/> [diciembre 16 de 2012].

Mav.cl (Sin fecha). Tipos de patrimonio. Patrimonio cultural. [En línea]. Disponible en: <http://www.mav.cl/patrimonio/contenidos/tipos.htm> [noviembre 4 de 2012].

Mav.cl (Sin fecha). Tipos de patrimonio. Patrimonio intangible. [En línea]. Disponible en: <http://www.mav.cl/patrimonio/contenidos/tipos.htm> [noviembre 4 de 2012].

Montecinos, Antonio. (Sin fecha) Importancia y Problemática de la Gastronomía para el turismo. [En línea]. Disponible en: <http://www.geocities.ws/gyuliana09/articulo03.pdf> [diciembre 13 de 2013].

Morales, Euda (2011). Las Cocinas regionales de hoy” [En línea]. Disponible en: http://entrecocinasyrecetas.blogspot.mx/2011_06_01_archive.html [diciembre 13 de 2013].

Notimex, (2010). La cocina mexicana es ya Patrimonio Cultural Inmaterial. [En línea]. Disponible en: <http://www.milenio.com/cdb/doc/noticias2011/d9733f1d182257206a2cdeac4f968f8e> [diciembre 26 de 2012].

Romero, Rubén. (2009).“En un día de cocina Normal” [En línea]. Disponible en: <http://contactogourmet.com/page/8/?iframe=true&width=80%25&height=80%25> [diciembre 13 de 2012].

SECTUR. (2012). Turismo Gastronómico. [En línea]. Disponible en: <http://www.sectur.gob.mx/work/models/secturing/Resource/14197/turismoGastro.pdf>. [diciembre 22 de 2012].

REA: Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua. [En línea]. Disponible en: <http://www.rae.es> [agosto 15 de 2012].

UNESCO. (Sin fecha) Descripción del Pueblo, Grupo Étnico o de la Cultura. [En línea]. Disponible en: <http://www.unesco.org/uy/phi/aguaycultura/es/paises/mexico/pueblo-mazahuas.html> [febrero 02 de 2013].

UNESCO. (1997).Patrimonio Cultural Inmaterial. [En línea]. Disponible en: <http://www.unesco.org/culture/ich/index.php?lg=es&pg=00003> [mayo 20 de 2013].






UNESCO (2010). Texto de la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial. [En línea]. Disponible en: <http://www.unesco.org/culture/ich/index.php?pg=00022&art=art2#art2> [Septiembre 6 de 2012].

Vargas, Sergio. Pueblos Indígenas de México y Agua: Mazahuas (JÑATJO, JÑATRO).[En línea]. Disponible en: http://www.unesco.org/uy/phi/aguaycultura/fileadmin/phi/aguaycultura/Mexico/07_Mazahua.pdf [enero 18 de 2013].



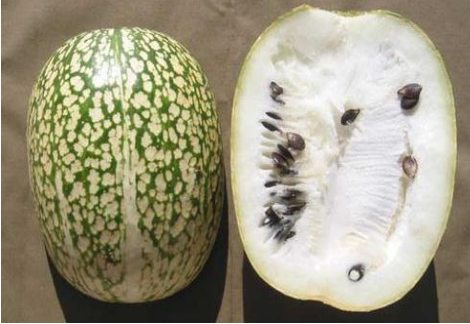


ANEXOS






INSUMOS






ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL






NOMBRE	NOMBRE	IMAGEN
Quelites	Verdolagas	 A photograph of a Verdolagas (Quelites) plant, showing its characteristic small, rounded green leaves and reddish stems growing in a cluster.
	Quintonil	 A photograph of a Quintonil plant, showing its large, dark green, ovate leaves with prominent veins.
	Romero	 A photograph of a Romero plant, showing its dense, fine, needle-like green leaves.
	Berro	 A photograph of a Berro plant, showing its small, rounded green leaves and stems. A small watermark "Ana Nualart" is visible in the top right corner of the image.
	Pápalo	 A photograph of a Pápalo plant, showing its large, rounded, light green leaves.






<p>Hongos</p>	<p>Hongo de maíz</p>	
	<p>Hongo tipo gachupin</p>	
	<p>Hongo de cerro</p>	
	<p>Hongo oreja</p>	
	<p>Hongo de maguey</p>	

Verduras	Nopal	
	Haba	
	Chilacayote	
	Flor de calabaza	
	Flor de maguey	

	Calabaza	
	Elote	
	Papa de agua	
	Papa juilona	
Frutos	Tomatillo	

	<p>Jaltomate negro y blanco</p>	
	<p>Capulín</p>	
	<p>Durazno</p>	
	<p>Pera</p>	
	<p>Manzana</p>	






	Ciruelo	
	Camote	
	Tejocote	
Yerbas	Manzanilla	
	Yerbabuena	






	Epazote	
	Pirul	
	Ruda	
	Hojas de naranjo	
	Hojas de capulín	






	Ajenjo	
	Santa María	
	Yerba de Ángel o yerba de burro	
	Hojas de tejocote	
	Alcanfor	






Lista de insumos con imágenes consumidos en San Antonio Pueblo Nuevo.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

NOMBRE	NOMBRE	IMAGEN
Insectos	Gusano de nopal	
	Gusano de maguey	
Crustáceos	Acocil	
	Padrecitos	
Batracios	Ajolote	

	Samborojo	
Peces	Charal	
	Carpa	
Aves	Guajolote	
	Pollo	

	Pato	
	Codorniz	
	Chichicuilote	
Mamíferos	Conejo	
	Ardilla	

	Tlacuache	
	Zorrillo	
	Cerdo	
	Res	
	Borrego	

	Leche	
	Huevo	

Lista de insumos con imágenes consumidos en San Antonio Pueblo Nuevo.

RECETAS

MOLE DE GUAJOLOTE

INGREDIENTES:

Guajolotes
15 kg Chile pasilla
2 kg de ajonjolí
2 kg de semillas de chile pasilla
.500 kg nuez
.250 kg almendra
.500 kg de pasas
.100 canela
1 kg de cacahuete
4 pza. Plátano macho
10 pzs. de tortillas de maíz
2 pza. Ajo
1 pza. Cebolla
c/s manteca de cerdo

IMAGEN



Procedimiento:

Cocer los guajolotes en agua con sal, cebolla y ajo.

Quitar las semillas a los chiles.

Tostar en el comal todos los ingredientes por separado y reservar.

Moler en el metate cada uno de los ingredientes y colocarlos en recipientes diferentes.

En una cazuela grande se empiezan a guisar los ingredientes con un poco de manteca de cerdo; comenzando con la cebolla, el ajo, uno por uno dejando que tiempo para que sofrían y suelten el sabor los ingredientes.

SENDE

INGREDIENTES	IMAGEN
<p>Maíz negro Agua Piloncillo Pulque Ocoxal</p>	
<p>Procedimiento:</p> <p>Hacer un hoyo en la tierra, y de ahí se deposita maíz azul.</p> <p>Cubrir las paredes del hoyo con ocoxal.</p> <p>Regar con agua tibia el maíz para producir la germinación su germinación.</p> <p>Tapar con más ocoxal y una capa fina de tierra.</p> <p>Dejar reposar el maíz durante 15 días.</p> <p>Sacar el maíz con mucho cuidado</p> <p>Asolearlo durante 3 a 4 días.</p> <p>Moler el maíz en el metate.</p> <p>En una olla de barro mezclar agregar el maíz molido la de barro,</p> <p>Agregar chile pasilla molido, se cuele.</p> <p>Dejar hervir por 12 horas aproximadamente sin dejar de mover.</p> <p>Agregar pulque fermentado.</p> <p>Dejar fermentar en una olla grande por 3 días.</p>	


CHICHA

INGREDIENTES	IMAGEN
<p>30 lt. Agua .500 kg cebada 2 kg. Naranja 4 kg. Plátano 1 lt. Pulque 1 kg. Piloncillo</p>	 <p>A clear glass filled with a golden-brown, slightly opaque liquid, likely Chicha. The glass is set on a white, textured surface, possibly a paper doily or napkin. The liquid has a smooth texture with some subtle variations in color, suggesting it might be a traditional beverage.</p>
<p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Tostar la cebada en el comal. Molerla en el metate. Colocar el agua en un barril. Agregar el pulque, piloncillo, plátanos, naranjas partida y azúcar. Llevar a ebullición y dejar reposar. Nota: Prepararla un día antes de que se pueda consumir</p>	

PINOLE

<p>INGREDIENTES</p> <p>1.5 kg. Maíz negro 1 kg. Azúcar</p>	<p>IMAGEN</p> 
<p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Tostar el maíz negro en el comal. Molerlo en el metate hasta que quede hecho polvo. Agregar el azúcar y volver a moler. Formar un solo polvo con el azúcar y el maíz.</p>	

ATOLE AGRIO

<p>INGREDIENTES</p> <p>Maíz Agua Azúcar o piloncillo</p>	<p>IMAGEN</p> 
<p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Moler el maíz negro hasta que quede en polvo. En un barril colocar agua y agregar el maíz molido, el azúcar o piloncillo Deja agriar por 3 o 4 días hasta que adquiera un color rosa. Al cuarto día llevar a fuego y dejar hervir por 3 horas.</p>	

ATOLE, DULCE DE CAPULIN Y CAPULTAMAL

<p>INGREDIENTES</p> <p>Capulines Agua Canela Masa Piloncillo</p>	<p>IMAGEN</p> 
<p>PROCEDIMIENTO</p> <p>Lavar y desinfectar los capulines. Colocar el agua con la canela y el piloncillo. Por separado revolver la masa con otro tanto de agua. Cuando empieza el primer hervor se agrega la masa para espesar. Mover constantemente. Dejar hervir</p> <p>Nota: para las variantes del dulce de capulín solo se elimina la masa y para el capultamal, se le agrega más capulín y se deja a fuego más tiempo para que espese en su totalidad</p>	

TAMAL DE CAPULIN

INGREDIENTES

Capulines
Agua
Canela
Masa
Piloncillo
Manteca de cerdo
Hojas de maíz para tamal

IMAGEN



PROCEDIMIENTO

Lavar y desinfectar los capulines.
Lavar y remojar las hojas de maíz.
Hervir un poco agua con la canela y el piloncillo, hasta formar un jarabe.
Acremar la manteca (incorporarle aire).
Agregar la masa poco a poco a la manteca.
Agregar los capulines y el jarabe.
Incorporar todos los ingredientes.
Formar los tamales.
Llevarlos a fuego a baño María.
Cocerlos por hora y media, hasta que la masa se despegue de la hoja.