

(Julio 2017)

## **REGISTRO DE LA COCINA TRADICIONAL OAXAQUEÑA COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DE MÉXICO**

**MAIE. Sonia Altamira Contreras**

Docente de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca, México  
[chefsonialtamira@gmail.com](mailto:chefsonialtamira@gmail.com)

**MCE. Verónica Elizabeth Trujillo Martínez.**

Docente de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca, México  
[verog9oax@gmail.com](mailto:verog9oax@gmail.com)

### **Resumen**

El presente trabajo realiza un recorrido de la gastronomía prehispánica del México antiguo hasta nuestros días. De igual forma, se desarrolla el registro de la cocina tradicional del estado de Oaxaca, México, en específico la de Zimatlán de Álvarez, como parte del fortalecimiento del patrimonio cultural inmaterial que en conjunto con la guía de la UNESCO a través de los inventarios, se plasman no sólo recetas, sino tradiciones, creencias, utensilios, insumos y generalidades del mercado local.

### **Palabras Claves**

Registro, cocina tradicional, patrimonio, gastronomía

### **Abstract**

The following work explores the path followed by the pre-Hispanic gastronomy of ancient Mexico to de present day. Likewise, the traditional cuisine of the state of Oaxaca, Mexico, specifically the one from Zimatlan de Alvarez, developed as part of the strengthening of the intangible cultural heritage, which together with the UNESCO guide through the inventories. Along the research, are embodied not only recipes, but traditions, beliefs, utensils, ingredients and generalities of the local market.

### **Keywords**

Registry, traditional cuisine, heritage, gastronomy

Desde la población más humilde hasta la más adinerada, la comida del México antiguo muestra una inmensa variedad del entorno de aquellos días. Productos como los insectos, algunos animales y plantas de todos tipos fueron aprovechadas por nuestros antepasados que utilizaban de manera muy sabia, todo lo que la naturaleza les proporcionaba.

De este modo, se transformaban los productos que se recolectaban y los animales que se cazaban para tener como resultado, platillos con sabores tan peculiares que se remarcaba que la imaginación no tenía límites.

De acuerdo con Del Villar (2002), esta armonía se refleja sobre todo en sus conocimientos astronómicos, botánicos, medicinales, arquitectónicos y agrícolas, así como en su religión, artes, fiestas y en las costumbres que regían su ciclo de vida, logrando así la autosuficiencia.

Su empeño en la agricultura, hizo que en la milpa, se cultivaran productos como el maíz, la calabaza, el frijol y un sinnúmero de plantas, sobre todo los quelites e incluso pequeños insectos comestibles con una gran cantidad de proteínas que hacían que su consumo significara una dieta equilibrada para la mayoría de los habitantes del México prehispánico.

La agricultura, con el tiempo, se hizo más compleja mediante la aparición y desarrollo de técnicas e instrumentos que permitieron domesticar una mayor cantidad de especies como: jitomates, tomates, cacahuates, frijoles, amaranto, chiles, huauzontles, aguacates, zapotes, capulines, mameyes, guayabas, nanches, entre muchas otras, a través de una selección previa y de acuerdo con las necesidades alimentarias (Colección Atlas Cultural, 1988).

El Consorcio Educativo Matíz (2013), mencionó que las grandes aportaciones de México para el mundo, son el cacao, la vainilla, el chile, entre otros alimentos que se cultivaban también en Mesoamérica.

Se tienen testimonios culinarios gracias a las fuentes históricas de códices, manuscritos y restos arqueológicos, que van de microscópicas muestras de polen y semillas a las osamentas de una amplia variedad de animales, que con ayuda de las técnicas arqueológicas modernas, se han permitido analizar en detalle y determinar la alimentación del hombre prehispánico.

Otra aportación cultural de gran importancia en la comida prehispánica fueron los utensilios que se utilizaban para preparar la diversidad de platillos, ya que para martajar, se ocupaban piedras y se pasó al uso del molcajete y el metate los cuales permitieron un molido mucho más fino al momento de incluir semillas, plantas, vegetales y frutas en las preparaciones. En vestigios arqueológicos también se encontró que se utilizaban jícaras y bules para transportar agua y ollas, jarras, vasos, copas y platos para comer y beber.

Otro factor importante en el consumo y la preparación de los alimentos en la cultura mexicana, son las creencias, que según Ávila, Bastarrachea, Díaz, Flechisig, Moedano, Norman, Pérez San Vicente, Salinas, Suárez y Vargas (1988), tienen todos los pueblos acerca de los efectos que la comida puede producir en el organismo. En nuestro país, se tiene información de la época de la conquista, gracias a los escritos realizados por los frailes que indican que existía la idea de que el cuerpo debía mantener un equilibrio entre el calor y el frío.

Ambas nociones, difieren del actual concepto de temperatura; se atribuía a los alimentos la propiedad de ser “fríos” o “calientes”, lo cual intervenía en el equilibrio corporal, por ejemplo, el pulque se consumía por ancianos y por personas que

realizaban largas jornadas de trabajo, bajo la premisa de que es una bebida que calienta el cuerpo, idea que se mantiene hasta nuestros días.

Como este ejemplo, existe una gran diversidad de creencias que acompañan a los ingredientes que aún se utilizan en la preparación de gastronomía tradicional de las regiones del país. Núñez (2011) hace referencia a la vida de la cocinera tradicional Abigail Mendoza Ruiz mencionó que existen muchas creencias en la población de Teotitlán del Valle, Oaxaca, pueblo que la vio nacer y en donde son únicamente las mujeres casadas quienes pueden ir a comprar sus ingredientes al mercado tal como lo marcan las normas de comportamiento impuestas por la población.

La cultura mexicana se ha ido incorporando y perfilando durante ya casi 500 años, con prehispánicos antecedentes y resultados del mestizaje que se dio con la llegada de los españoles.

Se puede afirmar que un gran número de personas en México, conserva sus costumbres alimenticias ya que la dieta prehispánica ha demostrado ser sana y equilibrada haciéndolas autosuficientes cuando sus tradiciones se respetan. Es cierto también, que hoy en día, existen nuevos ingredientes, derivados del mestizaje, de la interculturalidad y la globalización, lo que ha generado una penetración cultural que intenta acabar con la gastronomía local existente y la cultura que la abraza en las diversas regiones del país.

Si se quisiera realizar un estudio a profundidad de la gastronomía y su entorno, es necesario hacer una subdivisión de la República Mexicana, y para ello, se puede considerar la marcada por la historiadora y gastronoma mexicana Guadalupe Pérez San Vicente, misma que es retomada por el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana y en la que dicta que el territorio mexicano se divide en 12 regiones, dentro de las que se encuentran:

Tabla 1.  
*Regiones Gastronómicas de México*

<b>Región Gastronómica</b>	<b>Estados de la República Mexicana</b>
Baja California	Está conformada por la península que comprende los estados de Baja California y Baja California Sur.
Pacífico Norte	Comprende los estados de Sonora; Sinaloa y el norte de Nayarit.
Altiplano Norte	La conforman los estados de Chihuahua; Coahuila; Nuevo León; Durango; el norte de Zacatecas y el norte de San Luis Potosí.
Golfo Norte	Está comprendida por el estado de Tamaulipas y el noreste de Veracruz.
Pacífico Centro	Se conforma por el sur de Nayarit; sur de Jalisco; el estado de Colima; el sur de Michoacán y el norte de Guerrero.
Altiplano Centro	Está integrada por el norte y centro de Jalisco; el sur de Zacatecas; el centro de San Luis Potosí; el estado de Aguascalientes; Guanajuato; el centro y sur de Querétaro; el centro y sur de Hidalgo; el norte y centro de Michoacán; el Estado de México; Tlaxcala; Puebla; Morelos; el centro de Guerrero y el Distrito Federal (hoy llamado Ciudad de México).

Huasteca	Es una región compartida por el sur de Tamaulipas, el sureste de San Luis Potosí, el noreste de Hidalgo; el norte de Veracruz y el noreste de Querétaro.
Golfo Centro	Está conformada por los territorios que comprenden al centro y sur del estado de Veracruz.
Pacífico Sur	Se conforma por el área sur de los estados de Guerrero, Oaxaca y Chiapas.
Altiplano Sur	Está comprendida por las zonas norte y centro de Oaxaca y el centro de Chiapas.
Golfo Sur	Esta región la compone el estado de Tabasco y el norte del estado de Chiapas.
Yucatán	Se integra por los estados de Campeche, Quintana Roo y Yucatán.

*Nota:* Fuente: Pérez San Vicente (2002, pp.92-93).



Figura 1. Mapa de las regiones gastronómicas. Fuente:

El estado de Oaxaca es un estado muy extenso, hablando territorialmente, se caracteriza por su diversidad cultural, sus festividades y tradiciones, su arte, sus habitantes y sobre todo su rica variedad gastronómica.

Su cultura gastronómica ha incorporado elementos de la cocina prehispánica haciéndolos propios, así como la preferencia de los productos locales, agregando a ellos la creatividad y dando a sus platillos aromas, colores y exquisitos sabores.

Oaxaca está formada por 570 municipios, donde conviven más de 16 grupos culturales con costumbres y tradiciones muy diferentes entre sí; entre las lenguas indígenas más habladas están las lenguas zapotecas, las lenguas mixtecas, el mazateco y el mixe, que según el INEGI (2010) hacen un total de 929,692 hablantes.

El estado está dividido en 8 regiones que son: Cañada, Costa, Istmo, Mixteca, Cuenca del Papaloapan, Sierra Sur, Sierra Norte y los Valles Centrales, que es en donde ubicamos nuestro objeto de estudio.

La región de Valles Centrales así como las demás regiones del estado, se han visto inmersas en una problemática derivada de la migración de gran parte de la población al país vecino de Estados Unidos, lo que trae consigo la introducción de nuevas costumbres y formas de comer, haciendo que las nuevas generaciones vayan perdiendo el interés por conocer un poco más de la extensa cultura gastronómica del estado de Oaxaca.

Sin embargo, no podemos dejar de lado que también existen personas que regresan a sus comunidades reafirmando su identidad y la vinculación con sus tradiciones.

Por ello, y con la finalidad de preservar el patrimonio cultural inmaterial que incluye las prácticas, representaciones, expresiones, conocimientos y aptitudes -como los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales asociados- que las comunidades, los grupos y en algunos casos los individuos reconocen como parte suya.

Por lo consiguiente, la UNESCO ha decidido mantener: a) las tradiciones y expresiones orales, incluida la lengua como vehículo del patrimonio cultural inmaterial; b) las artes escénicas; c) prácticas sociales, rituales y eventos festivos; d) conocimientos y prácticas relativos a la naturaleza y el universo; e) artesanía tradicional.

La “salvaguardia” de lo anterior requiere de las medidas destinadas a garantizar la viabilidad del patrimonio cultural inmaterial incluida la identificación, la documentación, la investigación, la preservación, la protección, la promoción, la mejora, la transmisión, en particular mediante la educación formal y no formal de los diversos aspectos de dicho patrimonio.

Cabe mencionar que las cocinas tradicionales pueden volverse patrimonio cultural inmaterial siempre y cuando sean un elemento fundamental de la identidad cultural de las comunidades que la practican y transmiten de generación en generación. Por ello, en 2010, la UNESCO declara como patrimonio cultural inmaterial a la cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva, acto que inicia con la petición de la gastronomía de Michoacán pero que hoy en día se extiende a toda la República Mexicana.

La salvaguardia de la gastronomía tradicional implica la inclusión no sólo de las organizaciones e instituciones del país, como es el caso de la Comisión Nacional para el Conocimiento y uso de la Biodiversidad (CONABIO) y el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana (CCGM), sino también de particulares como Ricardo Muñoz Zurita, Cristina Barros y de cocineras tradicionales como es el caso de Abigail Mendoza Ruiz (digna representante internacional del estado de Oaxaca).

Para dar continuidad a lo anterior, se requiere de fomentar la participación pública más alta posible y para nuestro caso, lo haremos desde nuestra labor como docentes de la Universidad Tecnológica de los Valles Centrales de Oaxaca, que

es la primera universidad en ofertar la carrera de Gastronomía a nivel público dentro del Estado.

La Secretaría de Turismo (Sectur) en el año 2016, dio a conocer un decreto mediante el cual se establece el 16 de noviembre de cada año, como día nacional de la Gastronomía Mexicana, con la finalidad de impulsar la riqueza natural y cultural del país y ubicar a México como destino turístico de clase mundial. Además, el Programa Sectorial de Turismo 2013-2018, prevé como líneas de acción, entre otras, promover la difusión del valor del patrimonio natural, histórico, cultural y gastronómico del país.

Lo anteriormente mencionado, conlleva a una responsabilidad de todos los mexicanos y sobre todo, de aquellos que se encuentran vinculados en la educación de los jóvenes, para que se comiencen a trabajar estrategias que permitan la identificación y rescate de la gastronomía mexicana.

Como docentes, se da la propuesta de alinearse a los formatos de recopilación que utiliza el CCGM y que contienen el registro de las cocinas tradicionales de México mediante los inventarios, que se definen como el registro sistematizado de bienes de una comunidad y que incluye todos aquellos elementos que le dan valor patrimonial al bien; considera la dinámica propia del patrimonio vivo; no deja fuera aquellas manifestaciones recién desaparecidas pero que todavía están en la memoria colectiva de la comunidad; incluye las formas de preservación y de transmisión de los saberes, así como reconoce al grupo o individuos que preservan este bien.

Para ello, será necesario hacer una categorización de la siguiente manera:

1. Cocina tradicional
2. Preparación tradicional
3. Recurso natural
4. Mercados
5. Receta

#### Formato 1. Cocina Tradicional

Consiste en la ubicación de los platillos representativos en una ubicación geográfica que se encuentra dentro de una región gastronómica de acuerdo con el CCGM. Hace mención de los productos locales utilizados para su elaboración, así como de las técnicas, procesos, utensilios, herramientas utilizadas, mitos, concepciones y relación con otras manifestaciones culturales.

#### Formato 2. Preparación tradicional

Este formato recopila información de un platillo en específico al mismo tiempo que explica las técnicas y utensilios que se requieren para su elaboración. Una parte importante de este formato es que hace énfasis en la pervivencia y la continuidad

de la preparación así como los riesgos que presenta de desaparecer de la gastronomía tradicional del lugar.

### Formato 3. Recurso natural

En este formato se trabaja con los ingredientes oriundos o necesarios para realizar cada uno de los platos que se mencionan como representativos de la cocina tradicional. Se explica el proceso de su obtención, las técnicas utilizadas para su aprovechamiento alimentario y la función social, de hábitos y costumbres vinculadas al producto.

### Formato 4. Mercados

Este documento permite registrar la existencia de mercados o tianguis y reconocer los productos principales que se ofrecen en él. Permite también, identificar si existen riesgos de desaparición del establecimiento físico.

### Formato 5. Receta

En este último formato de recopilación de información, se explica una preparación representativa de un lugar identificado dentro de la región gastronómica en que se divide la República Mexicana según el CCGM. Para realizar el registro, deben conocerse los ingredientes y las cantidades necesarias para su elaboración. Este formato se completa con la preparación paso a paso y una foto de la presentación del platillo.

En algunos casos, deben tomarse medidas legales y formales para garantizar los derechos de acceso de la comunidad a sus lugares sagrados, objetos cruciales o recursos naturales necesarios para la realización de prácticas sociales, rituales y eventos festivos. Motivo por el cual, el ejemplo que a continuación se muestra, representa un esfuerzo por registrar y salvaguardar los elementos de la cocina tradicional del municipio de Zimatlán de Álvarez, Oaxaca de manera respetuosa y apegándose a los formatos anteriormente mencionados.

## REGISTRO DE LAS COCINAS TRADICIONALES FORMATO 1. COCINA TRADICIONAL

<b>1.</b>	<b>COCINA TRADICIONAL</b>
<b>1.a</b>	<b>Región Gastronómica</b> <i>Altiplano Sur</i>
<b>1.b</b>	<b>Ubicación geográfica</b> <i>Zimatlán de Álvarez, Oaxaca</i>
<b>1.c</b>	<b>Ámbito(s) representado(s)</b> <i>Conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo.</i>
<b>1.d</b>	<b>Grupos de población</b> <i>Mestizo e indígenas</i>
<b>2.</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>2.a</b>	<b>Nombre de las preparaciones representativas</b>

	<i>Guiñadú/GÜñadú, (zapoteco), Quelites, Guías, Chichilo, Batido de calabaza, Tepache, Chocolate-atole/atole de pinol, Garbanzo en dulce, Barbacoa, Mole, Coloradito, Estofado.</i>
<b>2.b</b>	<b>Principales productos locales utilizados</b> <i>Frijol (Phaseolus vulgaris L.), maíz (Zea mays), hierba de conejo (Fumaria officinalis), flor de frijolón/quelites(Phaseolus vulgaris L.), chepiles(cratularia puniila ort.), calabaza(curcubita pepo), elote(Zea Mays linnaeus), chile chilcoxtle (capsicum annunm), manzana criolla(Malus Domestica Borkh), tomate (Lycopersicum esculentum), chayote y pitona.</i>
<b>2.c</b>	<b>Principales técnicas y procesos utilizados</b> <i>Molienda en metate, tostado, asado, cocción a la leña y al carbón, horneado, fermentados.</i>
<b>2.d</b>	<b>Principales utensilios y herramientas utilizados</b> <i>Cazuelas de barro, palas de madera, anafre, bracero, comal, leña, carbón, metate, horno, molinillo, jarrón de barro, carrizo.</i>
<b>2.e</b>	<b>Recetas correspondientes a las preparaciones representativas</b> <i>(Ver Formato 5. Receta).</i>
<b>2.f</b>	<b>Pervivencia y continuidad</b> <i>(Describir origen, cambios y adaptaciones al día de hoy sin desvirtuar su esencia). Manera de transmisión: oral</i>
<b>2.g</b>	<b>Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y, las concepciones sobre la salud y la enfermedad</b> <i>La cocina tradicional de Zimatlán de Álvarez, ha pasado de generación en generación mediante el traslado de la recetas de las madres a sus hijas.</i>
<b>2.h</b>	<b>Función social, hábitos y costumbres propias</b> <i>En el caso de los moles, la barbacoa y el atole de pinol, son alimentos que normalmente solo se sirven en ocasiones festivas, como bodas, bautizos, xv años, cumpleaños, ceras (recorrido por las principales calles de la población llevando consigo velas adornadas con el mismo material), calendas. Para el almuerzo se sirve el coloradito, ya sea solo o en forma de enchilada, una taza de chocolate o de atole de pinol, hay casos en los que se pueden ofrecer ambas bebidas, dependiendo del anfitrión. Para la comida, se sirve el mole negro acompañado de arroz blanco, estofado, barbacoa (ésta puede ser de res, de chivo o de borrego, siendo la barbacoa de chivo la más común) o coloradito. Antes de la comida se acostumbra tomar una copa de mezcal, éste se sirve en copas de carrizo o en chiles de agua (al chile se le quitan las semillas y el pedúnculo). El tepache comúnmente solo se sirve en las calendas, ceras o convites. El batido de calabaza es un postre y se consume con más frecuencia en el mes de noviembre, ya que en este mes es cuando se da la cosecha de calabaza, no está relacionado con una festividad en especial, es un alimento de consumo cotidiano, se sirve después de la comida o a cualquier hora del día según el gusto de cada persona. Lo mismo en el caso del garbanzo en dulce, la diferencia es que este alimento solo se consume en temporadas donde se da el garbanzo.</i>
<b>2.i</b>	<b>Alimentos y preparaciones específicos relacionados con otras manifestaciones culturales</b> <i>Para las festividades familiares, se consumen las guías con tasajo, el chichilo, caldo de res, pollo enchilado. En cuanto a celebraciones religiosas, se acostumbra preparar tortitas de papa, pescado frito (mojarra), filete de pescado, y agua de chilacayota (endulzada con panela).</i>

3	<p><b>DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA</b> (Imágenes, video, audio, mapas y bibliografía).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: center;">Figura 2. Calenda                      Figura 3. Convite de Cera</p>
4.	<p><b>RIESGOS</b> <i>Los principales factores de riesgo para la cocina tradicional son: la falta de interés por aprender de esa cultura gastronómica que nos ofrecen las personas que realmente saben al respecto, la creciente promoción de establecimientos de comida rápida, al igual que la falta de tiempo para quedarse en casa y preparar algún guiso, la simplificación de procesos o métodos para ahorrar tiempo, ya que actualmente ya es rara la persona que use el metate para la molienda de maíz, chile, cacao, o cualquier otro alimento; o el simple hecho de cocinar en anafre y carbón, puesto que es mucho más rápido y sencillo hacerlo en la estufa y, la migración que impacta en la gastronomía local, debido a la inserción de comida de otros países.</i></p>
5.	<p><b>NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRASMISORES</b> <i>Marina Florean Trinidad, Criselda Florean Méndez, Heriberto simón</i></p>
6.	<p><b>RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA</b> <i>MAIE. Sonia Altamira Contreras L.G. Lezlie Gabriela Hernández Floreán MCE. Verónica Elizabeth Trujillo Martínez</i></p>

## REGISTRO DE LAS COCINAS TRADICIONALES FORMATO 2. PREPARACIÓN TRADICIONAL

1.	<b>PREPARACIÓN TRADICIONAL</b>
1.a	<p><b>Nombre</b> <i>Nombre en español: Guiñadú</i> <i>Nombre en la lengua a la cual pertenece la preparación: Güiñadú</i></p>
1.b	<p><b>Región Gastronómica</b> <i>Altiplano Sur</i></p>
1.c	<p><b>Ubicación geográfica</b> <i>Oaxaca, Zimatlán de Álvarez</i></p>
1.d	<p><b>Ámbito(s) representado(s)</b> <i>Conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo</i></p>
1.e	<p><b>Grupos de población</b> <i>Mestizo e indígenas</i></p>
2.	<b>DESCRIPCIÓN</b>
2.a	<p><b>Principales productos locales utilizados</b> <i>(Nombre en español, en la lengua y escritura de la comunidad a la que pertenecen, otros nombres por los cuales se le conoce).</i> <i>Frijol, cebolla, ajo, epazote, sal, masa, agua, hierba de conejo, hoja de aguacate, chile serrano y tepiche.</i></p>
2.b	<p><b>Principales técnicas y procesos utilizados</b> <i>Molienda y Cocción</i></p>
2.c	<p><b>Principales utensilios y herramientas utilizados</b> <i>Metate, olla de barro, pala de madera y brasero de leña.</i></p>
2.d	<b>Recetas correspondientes</b>

	(Ver Formato 5. Receta ).
2.e	<p><b>Pervivencia y continuidad</b></p> <p><i>Es un platillo de preparación vigente, pero que ha sufrido cambios con el paso del tiempo en cuanto a las herramientas de preparación y a sus ingredientes, ya que con anterioridad sus ingredientes se molían en metate y se cocían en un bracero de leña, contrario a la actualidad, que estas herramientas se sustituyeron por la licuadora y la estufa respectivamente. Los ingredientes han variado un poco, ya que ahora no agregan a la preparación los tepiches, dando así una variación al sabor.</i></p> <p><i>Manera de transmisión: oral</i></p>
2.f	<p><b>Relación de la preparación tradicional con la cosmovisión, los mitos y, las concepciones sobre la salud y la enfermedad</b></p>
2.g	<p><b>Función social, hábitos y costumbres propias</b></p> <p><i>El guiñadú es un platillo muy antiguo, que se ha transmitido de generación en generación, y que debe ser considerado como un símbolo vivo de la cocina tradicional oaxaqueña, ya que por sus sabores y textura resulta un verdadero placer comerlo, es por esta razón que dentro de la comunidad sienten como suyo este platillo, cada quién le imprime su toque único, la familia se une desde el comienzo de la preparación del platillo, participando todos los integrantes en el proceso, las abuelitas o las mamás llaman a sus hijas, y les enseñaban a moler en el metate, a preparar el bracero, y a preparar el guiñadú, desde los ingredientes hasta la técnica y los tiempos de cocción.</i></p> <p><i>Es una preparación cotidiana y se sirve como comida.</i></p>
2.h	<p><b>Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales</b></p> <p><i>Esta preparación forma parte de las festividades familiares, como cumpleaños, aunque las personas mayores le llaman “celebrar su santo”, ya que antes para nombrar a sus hijos usaban el nombre del santo que caía el día de sus nacimiento, según el calendario de la religión católica.</i></p>
3.	<p><b>DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><i>Figura 4. Tepiches</i></p>
4.	<p><b>RIESGOS</b></p> <p><i>El principal factor de riesgo de desaparecer o desvirtuar este platillo es la falta de interés en la actualidad de parte de las mujeres de cada familia por aprender a elaborar este platillo, ya sea por la falta de tiempo, o porque piensan que es muy complicado.</i></p>
5.	<p><b>NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES</b></p> <p><i>Rosario Pérez Martínez. Olga Estela Amaya Amaya, Marina Floreán Trinidad, Bertha Torres Méndez</i></p>
6.	<p><b>RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA</b></p> <p><i>MAIE. Sonia Altamira Contreras</i>  <i>L.G. Lezlie Gabriela Hernández Floreán</i>  <i>MCE. Verónica Elizabeth Trujillo Martínez</i></p>

## REGISTRO DE LAS COCINAS TRADICIONALES FORMATO 3. RECURSO NATURAL

1.	<p><b>RECURSO NATURAL</b></p> <p><b>Frijoles</b></p>
1.a	<p><b>Nombre</b></p> <p><i>Frijoles</i></p> <p><i>Nombre científico: (Phaseolus vulgaris L.)</i></p>

1.b	<b>Región Gastronómica</b> <i>Altiplano Sur</i>
1.c	<b>Ubicación geográfica</b> <i>Oaxaca, Zimatlán de Álvarez</i>
1.d	<b>Ámbito(s) representado(s)</b> <i>Conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo</i>
1.e	<b>Grupos de población</b> <i>Mestizo e indígenas</i>
2.	<b>DESCRIPCIÓN</b>
2.a	<b>Principales técnicas y procesos para su obtención</b> <i>El producto se puede obtener a través del comercio y a través del autoabasto, ya que quienes tienen terrenos para sembrar venden o comercializan el producto en el mercado, y otros tantos se quedan con cierta cantidad del producto para su consumo. Este producto se siembra y se cosecha en cualquier época de año.</i>
2.b	<b>Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario</b> <i>El producto es utilizado parcialmente, puesto que de la planta solo se usan los frijoles, y las flores, que en esta comunidad se les llama quelites, y los tallos y hojas son desechados.</i>
2.c	<b>Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención</b> <i>Arado, sistemas de riego, canastas y costales.</i>
2.d	<b>Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento Alimentario</b> <i>En realidad no se necesitan utensilios y herramientas, ya que cuando la planta esté dando flores, éstas se recolectan de manera manual, y se van colocando en una canasta, una vez que la planta haya dado ejotes, éstos se arrancan y son llevados a secar, una vez secos, se aplastan, los campesinos caminan sobre ellos, posteriormente, se escogen o se separan los frijoles de sus vainas y se guardan en costales.</i>
2.e	<b>Recetas correspondientes</b> <i>(Ver Receta1).</i>
2.f	<b>Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de autoabasto</b> <i>Actualmente ya no se usa el arado con animales (toros o caballos) y le han dado prioridad al uso del tractor, para ahorrar tiempo y simplificar el proceso. Manera de transmisión: oral</i>
2.g	<b>Relación del recurso natural con la cosmovisión, los mitos y, las concepciones sobre la salud y la enfermedad</b>
2.h	<b>Función social, hábitos y costumbres propias</b> <i>Este producto está incluido dentro de las preparaciones cotidianas y festivas y se cultiva o cosecha en cualquier época del año.</i>
2.i	<b>Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales</b> <i>(Describir si el recurso natural forma parte de otras expresiones de la cultura, como festividades familiares o comunitarias, celebraciones rituales o religiosas, etcétera).</i>
3.	<b>DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA</b> <i>(Imágenes, video, audio, mapas y bibliografía).</i>
4.	<b>RIESGOS</b> <i>(Identificar los factores principales que ponen en riesgo la pervivencia de este recurso).</i>
5.	<b>NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES</b> <i>Jorge Martínez Santos, Heriberto Simón Echeverría, Lorenzo Martínez</i>
6.	<b>RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA</b> <i>MAIE. Sonia Altamira Contreras L.G. Lezlie Gabriela Hernández Floreán MCE. Verónica Elizabeth Trujillo Martínez</i>

**REGISTRO DE LAS COCINAS TRADICIONALES  
FORMATO 4. MERCADOS**

<b>1.</b>	<b>MERCADOS</b>
<b>1.a</b>	<b>Región Gastronómica</b> <i>Altiplano Sur</i>
<b>1.b</b>	<b>Ubicación geográfica</b> <i>Mercado "Leoncio González"</i> <i>Avenida Juárez, Barrio San Lorenzo, Zimatlán de Álvarez Oaxaca. C.P. 71200</i>
<b>1.c</b>	<b>Ámbito(s) representado(s)</b> <i>Conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo.</i>
<b>1.d</b>	<b>Grupos de población</b> <i>Mestizo</i>
<b>2.</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>2.a</b>	<b>Tipo de mercado</b> <i>Mercado establecido (sólo los miércoles).</i> <i>Ventas al mayoreo y menudeo.</i>
<b>2.b</b>	<p><b>Principales productos en venta:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Frescos: frutas y verduras; carnes (res, cerdo, pollo); pescados y mariscos.</i></li> <li>• <i>De temporada: quelites (flor de frijolón), quintoniles, verdolagas, guías de calabaza, chepiches, menta, chepiles, elotes, piojito, hierba santa, albahaca, romero, jamaica, tamarindo, uva, mamey, durazno criollo, peras criollas, manzana panochera, membrillos, chabacano, mango, tunas, pitayas, chicozapotes, zapotes, níspero, plátano, pescado seco.</i></li> <li>• <i>Semillas: alpiste, de girasol, de calabaza, maíz, ajonjolí, frijoles en diversos colores, rojo, pinto amarillo, flor de mayo, flor de abril, mantequilla y santanero, panela o piloncillo.</i></li> <li>• <i>Chiles secos: guajillo, chile ancho, chilcoxtle, chilhuacle, huajón, puya, cascabel, de árbol, pasilla mixe, mora, chipotle, taviche, chipotle meco</i></li> <li>• <i>Especias: comino, clavo, pimienta, canela, azafrán, pasas, ajo, orégano, tomillo, laurel.</i></li> <li>• <i>Quesos fresco, quesillo, panes (bolillo, telera, amarillo, pan de yema: caprichos, marquesote, cuernito, pintado y resobado, de manteca: payaso, chamucos y cochas; blancas y de chocolate)</i></li> <li>• <i>Dulces regionales tradicionales: roscas, tortillas de manteca, mamones, ladrillos, culebras de panela, barquillos de lechecilla, gaznates, empanadas de lechecilla, nenguanitos fritos, pana y cocadas.</i></li> <li>• <i>Yuca cocida con miel y camotes de colores cocidos.</i></li> <li>• <i>Tortillas en sus variedades de maíces criollos, azul, amarillo y de maíz de bolita, tlayudas, blandas y tostadas.</i></li> <li>• <i>Masa nixtamalizada para tortillas y tamales y masa sin cal para atole.</i></li> <li>• <i>Tisateras- yerberas (venta de hierbas para curar los riñones, itamorreal para curar heridas, amole para lavar el cabello, suelda consuela para fijar los huesos después de una fractura, hierba de sapo para lavar heridas, la malva para cólicos y para desinflamar, árnica para desinflamar, hierba de cola de caballo para los riñones, entre otros).</i></li> <li>• <i>Flores de la región, sombreros, huaraches y muebles de madera.</i></li> <li>• <i>Palas y palos de maderas para revolver.</i></li> <li>• <i>Leña, carbón y cal.</i></li> <li>• <i>Venta de chapulines chicos, medianos y grandes, tamales de mole negro,</i></li> </ul>

	<p><i>rajas, dulce, de salsa verde, de mole verde, de mole amarillo, barbacoa de chivo y borrego, atoles (batido de calabaza tamala con piloncillo, canela y granos de maíz cocido, cuando es de calabaza verde lleva trozos de elote tierno) y tejate.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Loza de barro verde de Atzompa.</i></li> <li>• <i>Venta de animales en pie (baratillo), a determinadas horas después de la venta más relevante del día se vive el trueque, ya que para no volver con sus animales, estos son cambiados por leña, carbón, ropa y comida (tortillas, pan y frutas).</i></li> </ul>
<b>2.c</b>	<p><b>Otras áreas del mercado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Puestos de comida (comida tradicional oaxaqueña).</i></li> <li>• <i>Venta de productos y artículos relacionados con festividades importantes para la región o localidad (sólo en la temporada).</i></li> <li>• <i>Semana santa: pescados, chiles rellenos, tortitas de papa y palma</i></li> <li>• <i>Día de muertos: frutas en conserva, moles (negro, coloradito), chocolate, flor de cempasúchil, cresta de gallo y disfraces.</i></li> </ul>
<b>3.</b>	<p><b>DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA</b></p>  <p><i>Figura 5. Mercado de Zimatlán de Álvarez, Oaxaca</i></p>
<b>4.</b>	<p><b>RIESGOS</b></p> <p><i>Quizá uno de los factores de riesgo más inminente e importante que afecta de manera directa al mercado de Zimatlán, son las crecientes apariciones de supermercados, lo cual representa una gran pérdida para los vendedores y pequeños productores del mercado.</i></p>
<b>5.</b>	<p><b>NOMBRE DE LOS INFORMANTES</b></p> <p><i>Joel Cuevas Campos, Rosalina Ruíz, Griselda Torres, Juanita Hernández Amaya, Isabel cuevas López, Rufina García, Elena Ramírez Sánchez, Asunción Reyes Hernández, Iraís león Villaverde, Biandina Cruz, Rosario Méndez, María Olivia García García, Edith Mendoza, Elia Aquino Méndez, Dolores Hernández, Enrique López, Teresa Hernández Amaya, Sinforosa Martínez, Martha Martínez, Julián Enrique Gómez.</i></p>
<b>6.</b>	<p><b>RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA</b></p> <p><i>MAIE. Sonia Altamira Contreras</i>  <i>LG. Lezlie Gabriela Hernández Floreán</i>  <i>MCE. Verónica Elizabeth Trujillo Martínez</i></p>

**REGISTRO DE LAS COCINAS TRADICIONALES  
FORMATO 5. RECETA**

<b>Nombre de la receta:</b> <i>Guiñadú/Güñadú (Zapoteco)</i>	
<b>Origen:</b> <i>Región gastronómica; altiplano sur Zimatlán de Álvarez</i>	
<b>Tipo de preparación:</b> <i>Plato Fuerte</i>	
<b>Rendimiento:</b> <i>15 porciones</i>	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>CANTIDAD</b>
<i>Frijol</i>	<i>1 kg</i>
<i>Cebolla</i>	<i>100 gr</i>
<i>Ajo</i>	<i>10 gr</i>
<i>Epazote</i>	<i>50 gr</i>
<i>Sal</i>	<i>c/n</i>
<i>Masa</i>	<i>1 kg</i>
<i>Agua</i>	<i>1 taza</i>
<i>Hierba de conejo</i>	<i>100 gr</i>
<i>Hoja de aguacate</i>	<i>5 hojas</i>
<i>Chile serrano</i>	<i>80 gr</i>
<i>Tepiche</i>	<i>50 gr</i>
<b>PROCEDIMIENTOS</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li><i>Cocer los frijoles con la cebolla, ajo, sal y epazote en una olla de barro, y en un brasero de leña, por 3 horas aproximadamente.</i></li> <li><i>Amasar medio kilo de masa y hacer chochoyotes, una vez hechos, añadirlos a los frijoles, dejar cocinar por 30 minutos.</i></li> <li><i>Batir el otro medio kg de masa con la taza de agua, deshacer todos los grumos, agregar también a los frijoles. Dejar cocinar por 15 minutos.</i></li> <li><i>En un metate, moler la yerba de conejo, hoja de aguacate y el chile serrano, añadir todo esto ya molido a la mezcla anterior, cocinar por 15 minutos más, después de esto, sazonar con tepiches. Servir caliente.</i></li> </ol>	

<b>FOTOGRAFÍA</b>

<p><i>Figura 6. Cocción del guiñadú en olla de barro, chochoyotes, y presentación del platillo</i></p>

La razón por la que se realiza el registro de la cocina tradicional, es porque a los pueblos se nos olvidan nuestras costumbres y tradiciones, dejando a un lado la forma como fuimos educados y la manera en que nuestros antepasados se enfrentaban a una situación cotidiana influenciados en ocasiones por otras culturas y entornos.

Podemos concluir que México al igual que el resto del mundo ha realizado aportaciones en el ámbito gastronómico, existen evidencias históricas que aparecen en códices, manuscritos y restos arqueológicos mexicanos que con la ayuda de las técnicas arqueológicas, se han analizado en la época moderna y que permiten corroborar los aportes.

Para ayudar a la preservación del patrimonio cultural inmaterial, propuesta realizada por la UNESCO y de la que México forma parte con la cocina mexicana tradicional a partir del 2010, es necesario mantener y salvaguardar la composición autóctona de los alimentos y su contexto y como docentes, se realiza la propuesta de generar estrategias que permitan la identificación y el rescate de la cocina mexicana, especialmente la del estado de Oaxaca.

Para ello y de manera respetuosa, es necesario realizar los inventarios de las comunidades, bajo su esquema de tradiciones y costumbres, como un medio observador y contando previamente con el derecho de acceso de las partes involucradas.

Posteriormente, se considera pertinente realizar una vinculación entre los estudiantes y las comunidades que ayuden a mantener vivas las tradiciones, costumbres y la elaboración de las recetas previamente recolectadas. De igual forma, se debe fortalecer la unión con las cocineras tradicionales que representan a cada comunidad, pues son ellas quienes mayormente traspasan de viva voz, la manera en que se realizan las preparaciones tradicionales.

Debiéndose realizar como una actividad constante para fortalecer los esfuerzos necesarios que ayuden incluso a generar conciencia en las generaciones futuras, ya que no se trata de solo rellenar los formatos que se plantean anteriormente sino que cada uno de los rubros requiere de una serie de instrumentos de recolección como entrevistas, encuestas y charlas informales, propiciando previamente un clima de confianza para que la actividad se pueda realizar de la mejor manera posible.

### **Fuentes de Información**

Avila, D., Bastarrachea, J., Díaz, A., Flechsig, K., Moedano, G., Norman, O., Pérez San Viciente, G., Salinas, G., Suárez, M. y Vargas, L. (1988). *Atlas Cultural de México, Gastronomía*. México: Grupo Editorial Planeta.

Del Villar, M. (2002). Comida prehispánica. *Arqueología mexicana*. (12), 4-5.

Núñez, C.S. (2011). *Dishdaa´W “La palabra se entreteje en la comida infinita”, La vida de Abigail Mendoza Ruíz*. Pp(48). México: Fundación Alfredo Harp Helú, Provedora Escolar.

Pérez San Vicente, G. (2002). "Reflexiones y una teoría sobre la gastronomía mexicana", en Patrimonio cultural y turismo, Cuadernos. Congreso sobre Patrimonio Gastronómico y Turismo Cultural en América Latina y el Caribe. Memorias. Tomo I. México: CONACULTA.

SAGARPA. México en tu mesa (s.f.). Recuperado de [mexicoentumesa.mx/regiones.html](http://mexicoentumesa.mx/regiones.html) el 21 de mayo de 2017.

UNESCO. What is Intangible Cultural Heritage?. Recuperado de <https://ich.unesco.org/en/what-is-intangible-heritage-00003> el 4 de junio de 2017.