

# La Guirnalda Polar

La Redvista Electrónica de Cultura Latinoamericana en Canadá  
Los Tesoros Culturales del Mundo Hispanohablante

## Recetarios indígenas y populares de México

Artículo por Héctor Flores

### Recetarios indígenas y populares de México

La colección

### Recetarios indígenas y populares

, que se presentó en julio pasado en el Museo Nacional de Culturas Populares, en la ciudad de México, cubre un hueco existente en la antropología y gastronomía mexicanas, no obstante los numerosos libros de cocina publicados en los últimos lustros que no atienden en términos generales a la culinaria indígena o a la popular.

"En nuestras culturas populares están representadas, de alguna manera, viva y permanentemente, lo más cercano y lo más eterno de la cultura mexicana. Por eso creo que la gastronomía no puede estar ausente de una política cultural y en buena hora que esta iniciativa de publicar 50 recetarios de cocina indígena y popular puedan ver la luz en este año.

"Ahora presentamos el conjunto, la idea y el contenido de los 50 volúmenes, pero están disponibles solo 24 de ellos, que conjugan miles de recetas y expresiones culturales en lo gastronómico, recuperadas en 26 estados de la república, reflejo del enorme esfuerzo

que realizó la Dirección General de Culturas Populares, encargada de su edición", señaló Tovar y de Teresa, director del Consejo Nacional de Cultura de México.

Con esta colección emprendieron, hace casi tres años, las labores de investigación, rescate y recopilación de tradiciones orales, por medio del trabajo de investigación y de campo, pues la mayor parte de las recetas jamás habían estado sobre el papel y menos aún en letra impresa.

"Los resultados de semejante esfuerzo son 24 recetarios ya publicados y antes de noviembre próximo estarán en sus manos los 26 restantes, para totalizar los 50 comprometidos. Los libros de esta colección no tienen como objetivo una recuperación económica, sino la preservación, promoción y divulgación cultural. Debido a que la riqueza de nuestra gastronomía en esta colección podrá, sin forzar la realidad, superar un ciento de volúmenes".

En cuanto a las características de la colección, agregó José N. Iturriaga, la mitad de ella son recetarios indígenas contemporáneos de ancestral raíz prehispánica y la otra mitad son del tipo mestizo.

Los 25 recetarios indígenas abarcan 31 grupos étnicos de los 62 que tiene México, entre los que se cuentan el nahuatl, el zapoteca, el tarahumara, el huichol, el tepehuano, el mixe y el mazateco, que abarcan desde Chiapas hasta Baja California y desde los lacandones hasta los kiliguanos y los pai pai. Los 25 restantes son populares y entre ellos están el Guanajuatense del Xoconostle, el Menonita de Chihuahua, el de Bebidas tabasqueñas, y el Colimense de la iguana. Del total de los libros, seis son bilingües.

En el interior de dichos volúmenes se encuentran recetas para cocinar mapache adobado, enchiladas con piñones, armadillo ahumado, mole de hierbabuena, flor de colorín en pipián, ardilla en orejano, ratón en axiote, ranas capeadas, bisteces rellenos de plátano, chicharrones de tejón, verbena de cascabel asada, tasajo de lagarto, carne de chango y tamal de culebras acuáticas, por tan solo mencionar algunos.

A decir de la escritora Laura Esquivel, quien comparte esta colección adquiriendo siglos de historia compartida a través de la comida, cuyo significado está siempre instalado en las entrañas mismas de lo que somos, pues en la comida mexicana se entrecruzan nuestra herencia indígena, criolla y mestiza.

"Por esta y muchas razones más es importante celebrar la aparición de estos libros que nos permiten hacer un viaje de sabores por distintos recetarios tradicionales de las comidas indígenas, criollas y mestizas, desde las sierras mayas de Quintana Roo, hasta las zonas desérticas de Sonora. Al preparar las recetas que integran esta colección traeremos al presente a los cocineros de Moctezuma, a las monjas de los conventos de Puebla, y a todas y todos los cocineros desconocidos que supieron como dialogar con la naturaleza de una forma amorosa, intensa, creativa y que seguirán viviendo mientras haya alguien que cocine sus recetas".

La investigadora Cristina Barros, tras asegurar que la cocina está vinculada con la alimentación, por ser esta una de las funciones fundamentales del hombre, puntualiza que los libros que conforman la colección dan cuenta de una de las cocinas que propios y extraños consideran entre las tres más importantes del mundo.

"Los recetarios de las etnias posibilitan la reconstrucción de lo que fue la cocina prehispánica, pues aunque se han incorporado ingredientes que provienen de otros continentes, las técnicas culinarias, la presencia de especies vegetales y animales nativos nos permiten constatar una clara continuidad cultural.

---

Este Documento es parte de una publicación literaria por parte de:  
- "La Guirnalda Polar"

Redvista Electrónica de Cultura Latinoamericana en Canadá  
Redvista es: (una "revista" que se publica en el internet)

- Número de la Publicación: 40
- Título de la Publicación: Comida indígena mexicana
- Titulado: Recetarios indígenas y populares de México
- Género: Artículo
- Autor: Héctor Flores
- Año: 2000
- Mes: febrero
- URL: <http://www.lgpolar.com/page/read/33>

---

## Imágenes relacionadas con este documento:

1. - Mujer indígena del norte de México

## Este número también contiene los siguientes documentos:

- Recetario nahua de morelos  
Receta por Lilita Altamirano  
<http://www.lgpolar.com/page/read/32>
- Recetarios indígenas y populares de México  
Artículo por Héctor Flores  
<http://www.lgpolar.com/page/read/33>
- Una contribucion al desarrollo de nuestras lenguas indigenas  
Artículo por Héctor Flores  
<http://www.lgpolar.com/page/read/34>