



BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS LICENCIATURA EN ANTROPOLOGÍA SOCIAL

**Cocina, sociedad y nación: La alimentación como
elemento central en el proceso de construcción
de la identidad mexicana en el marco de la
posrevolución del siglo XX**

TESINA

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN ANTROPOLOGIA SOCIAL

PRESENTA

Ana Gabriela Walter Sánchez

COMITÉ TUTORIAL

DIRECTOR: Mtra. Laura Penélope Urizar Pastor

Dra. Mayra Angélica Correa de la Garza

Mtro. Daniel Sánchez Águila

agosto 2025



Índice

1. Introducción	4
2. Planteamiento del problema.....	9
3. Objeto de estudio.....	10
4. Pregunta de investigación.....	11
5. Hipótesis.....	11
6. Objetivo general.....	11
7. Objetivos específicos.....	12
8. Justificación.....	12
9. Metodología	14
10. Marco teórico	15
10.1. La alimentación como hecho sociocultural	16
10.2. Representaciones sociales	17
10.3. La alimentación como campo de producción simbólica identitaria: diferencia, diversidad y desigualdad.....	17
11. Estado de la cuestión.....	22
12. Capítulo 1: Del plato a la bandera: los discursos en torno a la cocina mexicana del siglo XX y la construcción de una identidad nacional unificada	27
12.1. La cocina como bandera de identidad.....	27
12.2. El proyecto nacional posrevolucionario y la necesidad de símbolos comunes	29
12.3. El Estado como productor del canon culinario mexicano	31
12.4. Los recetarios y medios como herramientas de homogeneización cultural.....	32
12.5. El caso de “Recetas de cocina (fundadas en la experiencia)” de Francisca de Valdivia (1898)	34
12.6. Los recetarios de Josefina Velázquez de León	42
12.7. Gastronomía, modernización eléctrica y nación: <i>50 recetas de cocina</i> (1959) de Josefina Velázquez de León.....	45
12.8. <i>Cocina mexicana de abolengo</i> (1952): Tradición, prestigio y construcción de la identidad culinaria en Josefina Velázquez de León.....	50
12.9. La cocina mexicana es más que un fenómeno culinario.....	57
12.10. Conclusiones	61
13. Capítulo 2: Entre la región y la nación: La diversidad regional frente al nacionalismo culinario y la homogeneización de la cocina mexicana	64
13.1. La diversidad gastronómica en México: una realidad	

territorial.....	65
13.2. El nacionalismo posrevolucionario y la búsqueda de una unidad cultural.....	66
13.3. La homogeneización culinaria: recetarios, medios y folklorización.....	66
13.4. Resistencias y apropiaciones: la persistencia de lo regional.....	67
13.5. Hacia una visión más plural de lo nacional: <i>Recetario popular Coletó: cocina indígena y popular</i> de Francisco Mayorga	68
13.6. <i>Recetario Afromestizo de Veracruz</i> de Raquel Torres Cerdán y Dora Elena Careaga Gutiérrez.....	81
14. Conclusiones	92
15. Anexos	100
16. Referencias generales	106

1.Introducción

El vínculo entre identidad y alimentación siempre ha sido ampliamente reconocido, de ahí el famoso dicho popular, tan reconocido universalmente: *somos lo que comemos*, pero el estudio de la construcción de la identidad a través de la gastronomía y las formas de comer no es tan sencillo.

La alimentación, comprendida y complejizada más allá de su dimensión biológica o fisiológica, constituye un complejo campo simbólico en el que se inscriben identidades, jerarquías, imaginarios, representaciones sociales, etc. En el contexto mexicano, la alimentación y la cocina no han sido solamente prácticas culturales cotidianas, sino que han conformado un espacio privilegiado para la construcción y negociación de la identidad nacional. Especialmente a lo largo del siglo XX, la alimentación se constituyó como un elemento articulador en la configuración de imaginarios sociales sobre lo que significa ser mexicano, articulándose como un eje discursivo fundamental tanto para la conformación de políticas como en la representación de la diversidad del país.

Posterior a la lucha de la Revolución Mexicana, el Estado mexicano posrevolucionario se enfrentó al gigantesco reto de consolidar una nación moderna y unificada a partir de un territorio profundamente heterogéneo social y culturalmente. La alimentación fue una de las herramientas mediante las cuales se buscó amalgamar esta diversidad en un relato de nación. Desde los primeros gobiernos revolucionarios se promovió una visión integradora que buscaba exaltar lo indígena como raíz de la nación, pero a la vez subordinada a un proyecto mestizo, moderno y centralizador. En este sentido, diversos alimentos, ingredientes y platillos se seleccionaron como símbolos nacionales, como el maíz, los tamales, el mole, los frijoles o el chile, mientras que muchos otros se invisibilizaron o regionalizaron. Como lo muestra Pilcher (2015), durante el siglo XIX el tamal fue promovido como un platillo nacional que simbolizaba el mestizaje cultural, en contraposición a platillos europeos adoptados por las élites. Más

adelante, el mole —especialmente el poblano— fue incorporado como emblema del nacionalismo posrevolucionario; sin embargo, otros alimentos fueron desplazados al ámbito local o incluso invisibilizados en discursos oficiales (Pilcher, 2018). Este proceso no fue espontáneo ni mucho menos homogéneo, sino que fue resultado de múltiples estrategias discursivas, estatales, institucionales e incluso mediáticas. Durante el siglo XX, los recetarios, las campañas, la radio, la televisión y los programas estatales jugaron un papel crucial en la construcción y configuración de una cocina mexicana. Estas representaciones no solo configuraron jerarquías entre lo moderno y lo tradicional, lo urbano y lo rural, o lo nacional y lo extranjero, sino que además delimitaron qué saberes culinarios merecían ser conservados y exaltados y cuáles eran considerados inferiores.

En ese sentido, la cocina fue un escenario donde se disputaron discursos sobre la clase, el género, la etnicidad y la nación. Las mujeres, especialmente las indígenas y campesinas, fueron representadas contrastadamente: por un lado, como guardianas y salvadoras de la tradición, y por el otro, como cuerpos a disciplinar en nombre del progreso higienista y nutricional. La alimentación, de esta manera, se entrecruzó con los programas de modernización y salud pública que promovieron modelos normativos de alimentación y cuerpos considerados sanos, a menudo deslegitimando las prácticas alimenticias ancestrales, periféricas y regionales, en nombre del desarrollo" (Aguilar Rodríguez, 2008).

Al mismo tiempo, en un contexto global que presenciaba la inmediata expansión del capitalismo, la industria alimentaria y el mercado también jugaron un papel en la transformación de la alimentación en México. La introducción de alimentos procesados y ultra procesados, cadenas de comida rápida y nuevos hábitos de consumo en el marco de un mundo capitalista que se mueve a prisa modificaron los paisajes alimentarios del país, creando tensiones entre tradición y modernidad, entre lo local y lo global. Aun así, estas transformaciones también dieron cabida a nuevas formas de existencia, resistencia y reapropiación cultural, donde lo culinario volvió a emerger como un espacio de reivindicación identitaria, de memoria colectiva y de lucha simbólica.

Analizar el extenso fenómeno de la alimentación en México a lo largo del siglo XX implica reconocerla como un proceso profundamente complejo en donde se entrelazan procesos históricos, sociales, culturales, económicos y políticos. La cocina no solo refleja la nación, sino que la produce activamente. Comprender el papel de la alimentación en la construcción de la identidad mexicana permite abrir interrogantes más amplias sobre cómo se construye la nación, quiénes se incluyen o excluyen en ésta y qué papel juegan las prácticas cotidianas en la configuración de los grandes retos históricos.

Una de las teorías más importantes para comprender la construcción de las identidades nacionales es la propuesta por Benedict Anderson (1983), quien, a través de su concepto de comunidades imaginadas, nos dice que una nación no es ni una entidad ni una realidad que pueda tocarse, sino que es “imaginada”, puesto que sus miembros realmente nunca se conocen entre sí, pero se sienten parte de un colectivo compartido. Nos dice, además, que las naciones son construcciones sociales, constituidas y creadas por elementos materiales e inmateriales tales como el idioma, la educación, la historia compartida, etc. A pesar de que la mayoría de las naciones está conformada por millones de personas, los individuos que las conforman se relacionan solamente con un pequeño grupo cercano, por lo que la comunidad se construye más con base a un concepto que en una determinada realidad física. Los miembros de una nación se imaginan a sí mismos como parte de un colectivo más grande, sin conocer jamás a los otros miembros.

Al mismo tiempo que la gastronomía contribuía al desarrollo y creación de una identidad nacional unificada, también se desarrollaba como un mecanismo de exclusión que marginaba a las minorías, especialmente a los sectores indígenas, rurales, periféricos y de las clases populares. La construcción de una cocina tradicional mexicana fue un proceso complejo y extenso, directamente vinculado con el proyecto de nación moderna que comenzó a dibujarse desde el Porfiriato. Durante este periodo (1876-1911), el Estado mexicano promovió una visión de progreso fuertemente influenciada por modelos eurocentristas, especialmente

franceses, lo que transformó no solamente la arquitectura, la moda y la organización social, sino que también tuvo una enorme influencia en las prácticas alimentarias. La alta cocina afrancesada se consolidó como un símbolo de distinción, mientras que las cocinas regionales y tradicionales, especialmente las indígenas o afrodescendientes, eran relegadas al ámbito de lo folclórico, lo doméstico o incluso, lo atrasado.

Para entender mejor cómo la alimentación contribuyó a la conformación de la identidad nacional mexicana, es imperativo considerar elementos clave de la cultura material relacionada con la alimentación, tales como los ingredientes, los utensilios, las formas de preparación y el consumo, las relaciones sociales que se establecían y se establecen en torno a estos elementos y, además, el significado cultural de los sabores. En este sentido, un ejemplo indiscutible es *El cocinero mexicano*, primer recetario impreso en nuestro país en el año de 1831. Aunque este recetario pretendía sistematizar y definir la cocina nacional, su contenido estuvo fuertemente influenciado por recetas extranjeras, sobre todo de procedencia europea, adaptadas a un contexto local. Pese a ello, omitió de forma significativa platillos de origen indígena, especialmente aquellos que tenían como ingrediente principal el maíz, lo que da cuenta de las tensiones sociales y culturales de la época. Esta omisión no fue accidental, sino que reflejaba una clara jerarquización simbólica de los saberes culinarios, en donde ciertas tradiciones eran consideradas inferiores y, por ende, indignas de representar lo nacional.

Estas dinámicas también pusieron en evidencia las relaciones de género en torno a la alimentación. Las mujeres, históricamente encargadas y relegadas al espacio de lo doméstico y de la cocina cotidiana, desempeñaron un papel central en la preservación y transmisión de los saberes y conocimientos culinarios. Sin embargo, en el discurso oficial y en las primeras muestras y representaciones de la cocina nacional, su rol fue invisibilizado o subordinado, por ejemplo, tras la figura del chef profesional, masculino y con formación europea, que adquirió mayor legitimidad pública que las cocineras tradicionales, muchas de ellas de

origen indígena o campesino, y cuyos saberes se mantuvieron fuera del reconocimiento institucional.

Así, durante el Porfiriato, la publicación de libros de cocina y recetarios mostró un intento claro por generar un ambiente nacionalista que, simultáneamente, excluía ciertos platillos asociados a determinadas etnias y clases sociales. Esta exclusión se evidenció principalmente en fenómenos como la proliferación de comida callejera, que se asoció rápidamente a las clases populares y fue escudriñada con desprecio por las clases altas, quienes preferían guardar sus distancias en el ámbito de lo gastronómico. Un ejemplo de esta estratificación fue la diferenciación entre pulquerías y cafés: mientras que las pulquerías eran para las clases bajas y se consideraban lugares de ocio, los cafés eran exclusivos para las élites y se asociaban al pensamiento y la gobernabilidad. Y aunque ocasionalmente las clases altas podían consumir productos de las clases bajas con fines turísticos o para vivir la experiencia de lo prehispánico, nunca se hacía con otros fines que no fuesen la exotización de lo indígena.

En este contexto, también resalta la estigmatización del maíz durante la misma época, al tiempo que se resalta al trigo como un alimento idealizado. Ese contraste reflejaba el deseo de igualar los estándares europeos, en donde el trigo era considerado un símbolo de modernidad, superioridad y progreso. Los discursos promovían el consumo de trigo y relegaban el consumo de maíz a las clases “ignorantes” y populares, ejemplificando cómo a través de la gastronomía se generaban representaciones sociales que buscaban construir un modelo de nación inspirado en el ideal europeo.

A lo largo de la historia, la alimentación ha sido un marcador distintivo de identidad, un medio para determinar y fortalecer la pertenencia a un grupo social específico. La diferenciación entre los diversos grupos y clases sociales también es visible y se aprecia en la teoría dietética de la raza propuesta por el periodista Francisco Bulnes (1899, citado en Aguilar 2019), quien vinculaba la dieta predominante de un pueblo o grupo social con su superioridad o inferioridad racial.

Es decir, se asociaba la dieta basada en el trigo con las razas consideradas superiores, como las europeas, y la dieta basada en el maíz con las razas consideradas inferiores, como los pueblos indígenas mesoamericanos. Además, propuestas como la de Manuel Gamio (1987), cuyo objetivo era generar la sustitución del maíz por soya con el fin de “curar” la malnutrición de los indígenas, reflejan el vínculo entre la alimentación y los discursos raciales que, incluso hoy, persisten dentro de algunos sectores de la sociedad.

Como señala el antropólogo inglés Jack Goody (1995), la gastronomía es una herramienta y un medio poderoso para ubicarse respecto a otros. Las formas de comer, como el consumo de picante y su disfrute, son símbolos de identidad que no solo sirven para reafirmar la pertenencia a determinado grupo, sino también para diferenciarse. En un contexto globalizado donde las identidades son constantemente reconfiguradas y móviles, la alimentación es fundamental para la construcción de la mexicanidad, donde los procesos históricos, sociales y culturales siguen teniendo influencia en las representaciones de lo nacional.

2. Planteamiento del problema

La gastronomía y la cocina mexicana se consideran elementos esenciales en la construcción y configuración de la identidad nacional. A pesar de esto, este proceso ha estado marcado por las tensiones entre las representaciones de una gastronomía única y homogénea que buscan unificar el concepto de lo que se considera “mexicano” y la pluralidad regional que caracteriza a nuestro país. A lo largo del tiempo, la construcción de una cocina nacional única ha sido promovida desde diversos sectores y discursos, tales como el Estado, los medios de comunicación y la propia academia, con el fin de proyectar una imagen unificada de México al mundo. Este fenómeno, evidentemente, ha excluido, marginado e invisibilizado a una gran parte de las tradiciones gastronómicas y culinarias de comunidades periféricas.

En este sentido, resulta imperante cuestionarnos cómo la alimentación, comprendida no únicamente como un conjunto de prácticas materiales para

sobrevivir, sino como un proceso complejo, culturalmente construido y configurado, ha sido utilizada para desarrollar un sentido de pertenencia a la nación mexicana y a lo mexicano. Igualmente, son fundamentales las tensiones y contradicciones que surgen al tratar de mantener una visión homogénea de la cocina y la gastronomía mexicana frente a la diversidad social, cultural y gastronómica que existe en México. En este análisis también se deben considerar la cultura material relacionada con los alimentos y el significado cultural de los sabores, ya que estos elementos reflejan la multiplicidad de formas de apropiación cultural y las tensiones surgidas cuando se construye una cocina nacional homogénea.

3. Objeto de estudio

El objeto de estudio de esta investigación se centra en las representaciones sociales de la alimentación mexicana nacionalista a partir de los recetarios. Se propone realizar una revisión crítica de la producción teórica en torno a cómo estos recetarios han contribuido a la construcción de una identidad nacional idealizada, en la que la cocina y la gastronomía mexicanas se promueven como símbolos de unidad cultural. Asimismo, se analizarán las tensiones que emergen al intentar fijar y salvaguardar una versión homogénea de la cocina nacional frente a la diversidad cultural, social y regional del país. Finalmente, se examinarán los cuestionamientos contemporáneos que critican estas visiones esencialistas, proponiendo perspectivas más inclusivas y plurales sobre la cocina, la gastronomía y las formas de comensalidad en México.

4. Pregunta de investigación

¿Qué discursos, promovidos desde el nacionalismo, refuerzan las representaciones sociales que proyectan una visión homogénea de la gastronomía y la cocina mexicana, contribuyendo así a la construcción de una identidad nacional?

5. Hipótesis

La relación entre alimentación e identidad en México ha dado lugar a la construcción de representaciones sociales, experiencias y discursos que contribuyen a una visión homogénea de la comida y la identidad mexicanas. Estos procesos han configurado una percepción unificada de lo que significa ser “mexicano”, destacando cómo la alimentación se convierte en un elemento clave para la construcción y la reproducción de tales representaciones en las experiencias sociales.

6. Objetivo general

Analizar cómo la producción teórica en México sobre la alimentación ha contribuido a la construcción de una identidad nacional homogénea y cómo la idealización de la cocina mexicana como símbolo unificado entra en tensión con la diversidad regional y cultural del país. La investigación se enfocará particularmente en el análisis de los recetarios, entendidos como literatura culinaria, como instrumentos clave para la comprensión de estos procesos discursivos.

7. Objetivos específicos

1. Examinar las representaciones sociales, experiencias y discursos que han surgido en torno a la comida mexicana en los recetarios, entendidos como literatura culinaria, y cómo estos han contribuido a la conformación de una identidad nacional común.
2. Identificar y analizar las críticas y tensiones que emergen al contrastar la visión homogénea de la cocina mexicana con la diversidad gastronómica y cultural de las distintas regiones del país, basándose en los recetarios, libros y artículos.

8. Justificación

Desde diversos campos de estudio y disciplinas se estudia la alimentación como parte de las prácticas culturales más importantes de las sociedades. En nuestro país, esto no ha sido la excepción. Aun así, considero pertinente profundizar

respecto a los mecanismos que dan sentido y significado a las prácticas alimentarias. A pesar de que este tema se ha abordado desde diversas disciplinas, sobre todo desde aquellas como la nutrición, la historia, la sociología o la medicina, es necesario e importante aportar al corpus teórico y conceptual para que esto permita seguir comprendiendo los complejos procesos que vinculan a la alimentación con la cultura, la identidad, las relaciones sociales y la disciplina antropológica.

Así, es necesario revisar los aportes que se han construido en torno a los estudios sobre la alimentación en México para seguir detectando y llenando vacíos. Es necesario generar y desarrollar una base teórico-conceptual que les permita a los estudiosos de la alimentación, desde la disciplina antropológica, comprender claramente las relaciones entre los sistemas alimentarios y el concepto de identidad.

El concepto de sistema alimentario propuesto por Paris Aguilar (2012) se vislumbra como una herramienta teórica y metodológica fundamental para el desarrollo de esta investigación. Este enfoque propone comprender la alimentación no solo como un conjunto de prácticas materiales orientadas a la supervivencia biológica y al bienestar fisiológico, sino como un proceso cultural y socialmente construido, en el que converge una vasta multiplicidad de dimensiones de la vida social. Así, los sistemas alimentarios se configuran como estructuras dinámicas en las que se articulan prácticas, saberes, símbolos, narrativas y representaciones sociales. En este sentido, los recetarios se abordan como una fuente principal para explorar las formas en que se expresan estas dimensiones del sistema alimentario, ya que no solo contienen instrucciones orientadas a lo culinario, sino también relatos, descripciones, discursos e imaginarios que construyen y refuerzan visiones particulares sobre la alimentación, la cocina y la identidad nacional. De esta forma, este concepto permite analizar metodológicamente los recetarios como dispositivos culturales en los que confluyen y se reproducen representaciones sociales vinculadas al nacionalismo gastronómico.

El análisis de cómo la cocina y la gastronomía mexicanas han sido usadas como símbolos de identidad nacional, casi siempre enalteciendo e idealizando una versión homogénea de esta tradición, revela la tensión entre la diversidad cultural y la necesidad de construir una alternativa común. La cocina mexicana ha sido, en innumerables ocasiones, instrumentalizada por el Estado a través de políticas públicas y discursos nacionalistas para proyectar una imagen unificada y homogénea de nuestro país. Esta visión rara vez refleja la pluralidad de las prácticas alimentarias periféricas de México.

Por otro lado, las críticas —sobre todo las de la contemporaneidad— respecto a esta idealización abren un camino que nos permite repensar las maneras en las que la identidad nacional se construye a partir de las prácticas alimentarias. La inclusión de prácticas alimentarias, gastronomías y cocinas regionales y periféricas en el discurso teórico sobre la cocina mexicana podría abrir la puerta hacia una visión más plural e inclusiva de lo que significa ser mexicano, reconociendo las diversidades que existen en nuestro país. Esta revalorización de lo periférico contribuiría a una representación más auténtica y diversa de las múltiples identidades que existen en México.

9. Metodología

El presente estudio adoptará un enfoque etnográfico-crítico con el fin de analizar la relación entre la alimentación y la identidad en México desde una perspectiva antropológica. Debido a que se busca explorar los discursos y representaciones construidas a partir de la cocina mexicana, se utilizará una metodología de corte cualitativo, enfocada en el análisis de textos, en particular recetarios, entendidos como literatura culinaria, como los principales actores sociales. Esto permitirá realizar un acercamiento de corte etnográfico a las maneras en las que las narrativas sobre la comida se han estructurado y desarrollado en los estudios teóricos y los discursos socioculturales.

En este contexto, los textos —como recetarios, artículos o libros— pueden ser comprendidos no como actores sociales en sí mismos, sino como espacios

sociales de enunciación en los que convergen diversos actores, agentes y relaciones sociales. Estos espacios permiten identificar cómo se expresan simbólicamente las experiencias, tensiones y negociaciones propias de un momento histórico y cultural determinado. A través de sus narrativas, los textos construyen discursos que dan cuenta de representaciones sociales específicas, especialmente en torno a lo nacional y lo mexicano. Estos discursos no solo reflejan, sino que también participan activamente en la construcción, reproducción y reformulación de significados sociales, estableciendo un diálogo constante entre distintos momentos históricos y actores culturales. (Anexo 11)

10. Marco Teórico

10.1 La alimentación como hecho sociocultural

Las interrelaciones entre cultura y alimentación se han convertido en un eje fundamental de los estudios en la antropología social contemporánea. La comida, los alimentos y las formas de comer han dejado de ser vistos únicamente como necesidades biológicas para entenderse también como procesos culturales cargados de significación, capaces de construir identidad y estructurar relaciones sociales.

Jack Goody, en su obra *Cocina, cuisine y clase* (1995), plantea que la cocina no es meramente una técnica de preparación de alimentos, sino una práctica profundamente cultural que dirige y media las interacciones sociales. Goody analiza cómo distintas sociedades clasifican y estructuran sus prácticas alimentarias y cómo estas se convierten en indicadores de organización social. Además, vincula estas prácticas con las jerarquías sociales, argumentando que la manera en que se cocinan y consumen los alimentos refleja y reproduce estructuras de poder.

Por su parte, Catherine Good (2020) profundiza en la dimensión simbólica de la comida. Para ella, la alimentación no solo satisface necesidades fisiológicas, sino que también es una forma de comunicación social cargada de significados. En su

enfoque, la comida se convierte en un dispositivo cultural que regula las relaciones sociales dentro de un grupo, reflejando sistemas de valores, normas y creencias. La distinción entre lo propio y lo ajeno, lo nacional y lo extranjero, da forma a identidades colectivas e individuales, convirtiendo la comida en un espacio de negociación cultural y simbólica.

Desde otra perspectiva, Paris Aguilar (2012) propone el concepto de sistemas alimentarios como una red de prácticas culturales, sociales, económicas y políticas que no se limitan al acto de comer, sino que reflejan estructuras más amplias. Aguilar subraya el papel de los alimentos en la resistencia cultural frente a procesos de homogeneización global, especialmente en contextos como el mexicano, donde las comunidades originarias utilizan la preservación de prácticas alimentarias tradicionales como una forma de reafirmación identitaria y resistencia ante las lógicas neoliberales.

En este sentido, la alimentación no solo coadyuva a la cohesión comunitaria, sino que también constituye una vía fundamental para la transmisión, defensa y resignificación de las identidades culturales a lo largo del tiempo. Esta dimensión cultural no debe entenderse como estática o esencialista, sino como una práctica situada, histórica y relacional.

Para profundizar en esta idea, resulta pertinente recuperar el concepto de performatividad propuesto por Judith Butler (1990), entendido como el proceso mediante el cual las identidades se construyen y reproducen a través de actos reiterados. Aplicado al campo de la alimentación, este enfoque permite interpretar prácticas como cocinar, servir o compartir ciertos platillos —en contextos rituales, familiares o incluso nacionales— como actos performativos que encarnan, actualizan y reconfiguran significados culturales. Así, la alimentación no es solo un reflejo pasivo de la identidad, sino un campo de acción donde esta se representa, se negocia y se reinterpreta constantemente.

10.2 Representaciones sociales

El concepto de representaciones sociales, desarrollado por Serge Moscovici (2000), resulta clave para entender cómo ciertos alimentos y platillos adquieren significados colectivos que trascienden su valor nutricional. Moscovici define las representaciones sociales como sistemas de significación compartidos por un grupo que permiten interpretar y dar sentido al mundo social.

Aplicadas al ámbito alimentario, estas representaciones se materializan en la forma en que ciertos platillos —como el mole, los tacos o las tortillas— se han convertido en símbolos de identidad nacional en el imaginario colectivo mexicano. Sin embargo, estas construcciones simbólicas no son neutrales ni espontáneas; son el resultado de procesos históricos, políticos y sociales que han promovido una visión unificada y homogenizante de la cocina nacional. Durante el siglo XX, el Estado mexicano jugó un papel central en la construcción de estas representaciones al seleccionar ciertos platillos como emblemas nacionales, excluyendo otras manifestaciones culinarias regionales o indígenas. Moscovici (2000) nos invita a reflexionar sobre estas exclusiones al señalar que las representaciones sociales también pueden ser mecanismos de poder que marginan formas culturales que no se ajustan a la narrativa dominante.

La construcción de una cocina mexicana “auténtica” ha sido, por tanto, un proceso de selección, omisión y resignificación. Este proceso refleja no solo la búsqueda de unidad nacional, sino también la forma en que el poder define qué tradiciones merecen ser representadas como parte del imaginario nacional y cuáles no.

10.3 La alimentación como campo de producción simbólica identitaria: diferencia, diversidad y desigualdad

Bajo el marco de la constitución de las identidades nacionales, se utilizará la categoría de diferencia, sin que remita solo necesariamente a una constatación de la pluralidad cultural, sino además a un proceso activo de distinción, jerarquización y exclusión. En el campo de la disciplina antropológica, la diferencia no puede

concebirse como un hecho neutral: se produce y se inscribe en discursos de poder que definen quien es el otro, que queda fuera, en ese caso, del proyecto nacional. Como afirma Mary Douglas (1972), aquello que queda fuera de lugar se considera impura, y en esta investigación, la comida funciona como un sistema de clasificación moral y además, social. Este principio se verá reflejado mas adelante durante el análisis, en donde ciertos ingredientes y prácticas han sido considerados propios, o impropios, moderno o atrasados, en función de su origen social, étnico o regional, y según su utilidad en la conformación de un único discurso nacional.

Durante el proceso de consolidación del Estado mexicano posrevolucionario, estas construcciones simbólicas de la diferencia alimentaria fueron fundamentales. El discurso nacionalista promovió una cocina mestiza y centralista como símbolo de unidad nacional, mientras que otras cocinas, especialmente las indígenas, afrodescendientes y rurales fueron desplazadas al ámbito de lo doméstico o marginal (Pilcher, 2001). Este proceso no fue simplemente espontáneo, sino que se vio reflejado en artefactos concretos como los recetarios, en donde la representación culinaria se cargó de significación política. Como ha demostrado Appadurai (1986) en el caso de la India, los recetarios son espacios de negociación cultural en donde se define que debe ser transmitido, escrito y conservado como parte del imaginario colectivo nacional. Así, la cocina mexicana nacional fue construida como una categoría incluyente en lo discursivo, pero excluyente en lo práctico. El mole, por ejemplo, como se verá más adelante, fue elevado a la categoría de símbolo nacional, mientras que otras preparaciones fueron omitidas de los textos. Esta operación discursiva, en la que la diferencia se subordina a una narrativa de unidad, permite entender cómo se articulan formas simbólicas de control cultural a través de elementos de la cotidianidad, como la comida.

Así, la diversidad, entendida no solo como la coexistencia de múltiples expresiones culturales sino como la forma en que estas mismas son reconocidas, gestionadas o instrumentalizadas dentro de un contexto específico, en este caso,

dentro de un proyecto político e identitario. De esta manera, la diversidad alimentaria y gastronómica de México, derivada de una compleja geografía social, lingüística y ecológica, ha sido narrada desde el discurso nacional como una riqueza, pero simultáneamente como una amenaza para la homogeneidad simbólica del discurso nacionalista. Esta tensión entre pluralidad real y unidad imaginada forma parte del proceso de lo que García Canclini (1997) denominaba hibridación cultural, en donde lo tradicional y lo moderno se entrelazan en una dinámica desigual de poder y representación.

La diversidad gastronómica en México ha sido frecuentemente convertida en un recurso folclorizado: se la celebra en eventos turísticos, ferias y campañas de promoción cultural, pero se evita que irrumpa en espacios institucionales de definición del gusto legítimo, como la alta cocina, los medios de comunicación, etc. Este fenómeno se observa claramente en los recetarios nacionales, donde solo ciertas expresiones regionales son seleccionadas y estilizadas para adecuarse a una estética mestiza que borra los rastros de marginalidad o incluso, de alteridad. Así, como afirma Vázquez-Medina y Medina (2020) sostienen que la cocina tradicional mexicana ha sido transformada por el Estado y los procesos de patrimonialización en un recurso para el turismo gastronómico, donde los saberes culinarios son apropiados y estilizados, funcionando como instrumentos simbólicos más que como expresiones de diálogo cultural o legitimación institucional, es decir, este tipo de representaciones culturales exhiben la diferencia sin transformarla en interlocutora.

En ese sentido, la diversidad no es negada sino reducida a una diferencia domesticada, lo que impide que se le reconozca su origen epistemológico y su potencial político. Como señala Hall (1996), las identidades culturales deben ser entendidas no como esencias fijas sino como posiciones relacionales dentro de estructuras de poder.

Así, la desigualdad, no debe entenderse únicamente como una distribución desigual de bienes materiales, sino como el resultado de relaciones estructurales que jerarquizan y distribuyen de forma diferencial los recursos simbólicos,

culturales y económicos. Desde esta perspectiva, las instituciones sociales — como la escuela, la familia o los medios de comunicación— participan activamente en la reproducción de estas desigualdades al validar ciertos capitales y deslegitimar otros. Herrera Martell, Herrera Caballero y Martell Martínez (2022) explican que la dominación simbólica es un mecanismo central en este proceso, ya que opera de manera invisible para imponer esquemas de percepción y valoración que favorecen a determinados grupos sociales. Así, la desigualdad se sostiene no solo por la carencia de recursos materiales, sino también por la capacidad de imponer significados y jerarquías que legitiman la posición de unos y subordinan la de otros. En torno a la alimentación, y en el caso mexicano, las desigualdades alimentarias no se limitan al acceso a la comida, sino que también implican quien tiene el poder de definir que se come, como se come, y qué saberes culinarios son considerados válidos o legítimos.

Retomando a Pierre Bourdieu (1979), el gusto no es una preferencia individual, sino un producto social que expresa la pertenencia a una clase y que opera como un principio de distinción. Esta perspectiva permite entender por qué ciertos alimentos, fueron valorizados en el discurso nacionalista por encima de otros, en una lógica de modernización del paladar mexicano. Los recetarios tuvieron un papel fundamental en la construcción de lo que hoy conocemos como “cocina mexicana”. No solo establecieron qué platos y técnicas eran parte de esta tradición, sino que también reflejaron y reprodujeron normas sociales relacionadas con el género y la clase. Como ha mostrado Sandra Aguilar Rodríguez (2008), a lo largo del siglo XX, los recetarios oficiales impulsados por el Estado y los medios promovieron una visión higienista, racional y moderna de la alimentación. En ese esquema, la mujer fue asignada la responsabilidad de alimentar al cuerpo nacional desde el hogar, siguiendo patrones normativos que muchas veces excluían las prácticas culinarias ancestrales y comunitarias. Estas políticas no solo deslegitimaron saberes tradicionales, sino que también contribuyeron a naturalizar la subordinación de ciertos conocimientos gastronómicos, perpetuando así una matriz de desigualdad que todavía influye en los discursos actuales sobre la comida mexicana.

La identidad nacional mexicana se construyó en parte con discursos sobre la alimentación. Anthony Giddens (1991) sugiere que la identidad no es algo heredado de manera pasiva, sino que es constantemente reflexionada y reconstruida por los individuos y las sociedades. En ese marco, la gastronomía mexicana no es una tradición transmitida, sino una construcción cultural que representa un ideal nacional, pese a su diversidad interna.

Durante el siglo XX, el Estado utilizó la gastronomía como una herramienta para proyectar una imagen homogénea de México en el mundo. Esta narrativa culinaria unificadora invisibilizó las prácticas alimentarias regionales y populares, privilegiando una cocina nacional idealizada y centralista. Esta estrategia responde a un proyecto moderno de nación, que busca consolidar una identidad coherente, pero al costo de excluir a las periferias culturales.

Pierre Bourdieu, con su teoría de la distinción, ofrece herramientas para analizar cómo las elecciones alimentarias están relacionadas con el capital cultural y las jerarquías sociales. La alimentación, en este sentido, se convierte en un marcador de clase. En el contexto mexicano, durante el Porfiriato y las primeras décadas del siglo XX, alimentos como el trigo y la cocina francesa eran sinónimos de modernidad, mientras que el maíz y la cocina indígena eran asociados con atraso y pobreza. Estas ideas fueron reforzadas por discursos como el de Bulnes (1899 citado en Aguilar 2019), quien sostenía una teoría dietética que menospreciaba la cocina autóctona.

Este proceso de distinción alimentaria refleja cómo la construcción de una identidad gastronómica nacional estuvo atravesada por relaciones de poder y exclusión social, al privilegiar las prácticas culinarias de las élites por encima de las de los sectores populares e indígenas.

Desde una mirada simbólica, Clifford Geertz (1973) aporta la noción de descripción densa para comprender la cocina como un sistema de significados compartidos. Los platillos tradicionales mexicanos no solo alimentan, sino que expresan y consolidan sentidos de pertenencia e identidades colectivas,

especialmente durante celebraciones y rituales. Sin embargo, Geertz (1973) advierte que estos símbolos están en constante reinterpretación y negociación. Así, la cocina mexicana se convierte también en un campo de disputa simbólica donde se debate qué se considera “auténticamente mexicano” y qué no.

Finalmente, Michel Foucault (2002), con su análisis del discurso, permite comprender cómo los discursos alimentarios construyen realidades, establecen normas y legitiman verdades. En el contexto mexicano, los discursos oficiales sobre la cocina nacional han sido instrumentos de poder que han determinado qué alimentos son representativos y cuáles deben ser marginados. Estos discursos, difundidos por el Estado y los medios, han moldeado una idea de mexicanidad basada en una gastronomía estandarizada que, al mismo tiempo, ha invisibilizado prácticas regionales e indígenas.

Foucault (2002) nos ayuda a entender que los discursos sobre la comida no solo comunican lo que se come, sino que definen quién tiene derecho a ser parte de la identidad nacional y en qué condiciones. Así, la gastronomía mexicana se revela como un espacio de disputa simbólica donde se reproducen —y a veces se cuestionan— las relaciones de poder que estructuran la sociedad.

11. Estado de la cuestión

Los estudios sobre la alimentación han ganado mucha relevancia dentro del campo de las ciencias sociales en los últimos tiempos, al reconocer a la alimentación no solo como una necesidad biológica, sino como un fenómeno construido cultural, social, política y simbólicamente. En los últimos años, numerosos autores han señalado que la alimentación y las prácticas alimentarias constituyen una valiosa oportunidad para comprender cómo se construyen y negocian las identidades individuales y colectivas. En esta lógica, las relaciones entre comida e identidades nacionales se han consolidado como una trayectoria de análisis fundamental, especialmente en contextos como el actual, en el que los procesos capitalistas de modernización y homogeneización las atraviesan directamente.

En el caso de nuestro país, la cocina ha sido un espacio en donde siempre se han discutido y negociado significados sobre lo que significa ser mexicano. A través del siglo XX, y especialmente posterior al movimiento revolucionario nacional, la gastronomía se convirtió en un medio para articular discursos nacionalistas, consolidar símbolos patrios y definir una identidad cultural nacional homogénea. Esta construcción discursiva marginó a las cocinas regionales, indígenas y afrodescendientes, mientras que ciertos ingredientes y técnicas fueron alzados como elementos de tradición nacional.

Hace mucho tiempo que el concepto de nación se ha discutido y analizado en las ciencias sociales y la disciplina antropológica, pues se trata de un concepto construido histórica, social y políticamente. Es así necesario entender este concepto como una producción socialmente compleja en donde se reconfiguran discursos, imaginarios, símbolos, etc., que producen la ilusión de pertenencia a un colectivo determinado.

Benedict Anderson (1983), autor del conocido concepto de comunidad imaginada, afirma que una nación se construye como una comunidad cuyos miembros, aunque no se conozcan personalmente, se imaginan que forman parte de un mismo elemento colectivo. Este sentimiento de pertenencia se construye y se configura a partir de prácticas culturales y sociales compartidas como el lenguaje, los rituales y tradiciones, etc., que les permiten a los sujetos identificarse como parte de un colectivo nacional. El concepto de comunidad imaginada resulta crucial para analizar y comprender cómo la alimentación, como una práctica cotidiana pero profunda y complejamente cargada de simbolismos, puede constituirse como un mecanismo para la identificación nacional. Comer o no comer ciertos alimentos, utilizar determinados ingredientes, elementos o técnicas culinarias, etc., puede convertirse en una manera de participar en esa comunidad imaginada que constituye a la nación mexicana.

Por otra parte, Eric Hobsbawm y Terence Ranger (1983) acuñan el concepto de tradición inventada, mismo que es clave para desmontar la idea de que las

costumbres nacionales tienen raíces inmutables y ancestrales. Ya lo decía Hobsbawm (1983): algunas tradiciones que parecen o pretenden ser muy antiguas son, a menudo, relativamente recientes y, en algunos casos, son producto de la invención. El concepto de tradición inventada engloba tanto a aquellas que fueron deliberadamente elaboradas, construidas y establecidas, como aquellas que surgen de manera no tan sencillamente rastreable dentro de un periodo y un contexto histórico determinado. Una de las características claves de estas tradiciones es su constante referencia al pasado, aunque este pasado sea evocado solamente mediante la repetición o la imposición.

La invención de las tradiciones está estrechamente relacionada con el concepto de nación y sus manifestaciones, como el nacionalismo. En ciertos contextos, donde los Estados nacionales buscan consolidar identidades nacionales coherentes —y más aún, en contextos como el actual, en donde, a partir de la globalización, las culturas se redefinen y transforman continuamente—, estas tradiciones inventadas operan como vórtices simbólicos que refuerzan la idea de una continuidad histórica y cultural. En este sentido, la cocina tradicional funciona como un dispositivo de legitimación identitaria, al reproducir un pasado compartido que legitima a una determinada identidad como común. Sin embargo, estas selecciones son jerarquizantes y políticas, pues, al mismo tiempo que integran determinados elementos, marginan otros saberes y prácticas que no encajan con el discurso.

A su vez, Jack Goody (1995) aporta una lectura materialista de la alimentación, afirmando que la cocina de ninguna manera puede ser analizada o comprendida solamente desde la perspectiva cultural o simbólica, sino que se debe tomar en cuenta su dimensión económica, social y estructural. Goody sostiene que las formas de comer, los utensilios y herramientas, las técnicas de preparación y la inclusión o exclusión de ciertos alimentos están complejamente atravesadas por relaciones de poder y jerarquizaciones. Comer no es solamente satisfacer una necesidad nutricional, sino que permite a los sujetos situarse socialmente. Esto implica que la forma en que se constituye una cocina nacional también responde a

complejos procesos de estratificación y diferenciación social, donde algunos saberes culinarios, especialmente aquellos vinculados a lo europeo, son considerados superiores, mientras que otros, en contraste, son minimizados o invisibilizados.

Pierre Bourdieu (1979) ha analizado cómo las preferencias alimentarias se configuran como formas de capital simbólico que nos pueden permitir diferenciar y analizar clases sociales. El gusto, las preferencias, no son natas, sino que están socialmente construidas y condicionadas. La preferencia por ciertos platillos, las técnicas, los hábitos alimentarios, responden a lógicas distintivas que contribuyen a marcar pertenencias de clase, género e incluso etnia. En el contexto de nuestro país, esto nos permite vislumbrar cómo la exaltación de ciertos platillos típicos como el mole, por ejemplo, dentro de discursos nacionalistas, contrastado con la estigmatización de otros, responde a una lógica jerarquizante simbólica que reproduce desigualdades sociales en nombre de la identidad nacional.

Tanto Walter Mignolo (2007, 2011) como Aníbal Quijano (2000, 2014), desde la escuela decolonial, han complejizado cómo los proyectos nacionales en Latinoamérica han sido construidos sobre aristas eurocéntricas que subordinan lo prehispánico. En el caso de la cocina mexicana, esto se traduce en la apropiación de ingredientes y técnicas indígenas, sin reconocer su origen y despojándolos de su dimensión cultural para insertarlos en un marco nacionalista hegemónico.

En la literatura especializada, se destaca también la importancia de considerar las prácticas alimentarias como un espacio de resistencia y afirmación identitaria. La alimentación puede ser una forma en que grupos marginados reafirman su identidad cultural frente a los procesos homogenizadores del Estado o la globalización. En México, comunidades indígenas y afrodescendientes han utilizado la cocina como una forma de preservar sus tradiciones, saberes y formas de vida, incluso frente a la presión para integrarse a un modelo gastronómico nacional que muchas veces los invisibiliza o estigmatiza.

Asimismo, autores como Sidney Mintz (1985) han mostrado que la comida es un fenómeno global y local a la vez, donde los procesos de intercambio, adaptación y resistencia configuran nuevas identidades y relaciones sociales. En México, la globalización ha traído nuevas influencias y ha modificado las prácticas alimentarias, pero también ha provocado una revaloración y reconfiguración de la cocina tradicional como un símbolo de identidad nacional.

Por otra parte, la alimentación ha sido abordada desde la antropología simbólica y cultural como un sistema de comunicación. Mary Douglas (1972) destacó que la comida puede entenderse como un sistema de signos que ordena el mundo social y natural. Comer es una acción cargada de sentido, que establece límites, reglas y categorías sociales. En México, estos códigos alimentarios permiten definir qué es “mexicano” o “no mexicano”, contribuyendo a la construcción de identidades colectivas y a la inclusión o exclusión social.

Por último, el análisis del discurso alimentario ha permitido develar cómo el Estado y otros actores sociales construyen narrativas específicas sobre la alimentación que tienen implicaciones políticas y culturales. Michel Foucault (2002) y otros autores han mostrado que estos discursos no son neutrales, sino que son estrategias de poder que legitiman ciertos saberes y prácticas mientras deslegitiman otros.

En síntesis, la alimentación, y en particular la gastronomía mexicana, es un campo multidimensional donde convergen historia, cultura, poder, identidad y economía. El estudio crítico de la alimentación permite comprender no solo qué se come, sino cómo se construyen y negocian sentidos, pertenencias y jerarquías en un contexto nacional específico.

12. Capítulo 1: Del plato a la bandera: Los discursos entorno a la cocina mexicana del siglo XX y la construcción de una identidad nacional unificada

12.1 La cocina como bandera de identidad

Siguiendo a Geertz (1973), puede entenderse a la alimentación como un sistema simbólico a través del cual los grupos sociales comunican sus valores e identidades. Así, la alimentación, comprendida más allá de su mera dimensión fisiológica, es un fenómeno sumamente complejo y simbólico, cargado de significados sociales que, como plantea Moscovici (2000), se configuran en torno a procesos colectivos de representación compartida.

Durante el siglo XX, como explican Hobsbawm y Ranger (1983), muchos Estados-nación construyeron símbolos identitarios —como la alimentación— como parte de un proceso de invención de tradiciones destinado a consolidar la cohesión nacional tras períodos de fragmentación, convirtiéndose en una plataforma que sirvió para construir, representar y disputar identidades colectivas plurales. Igualmente, Pilcher (2001) ha mostrado cómo, en el contexto posrevolucionario, la cocina fue instrumentalizada como herramienta simbólica para fortalecer la identidad nacional en México. Esta transformación de lo cotidiano en político puede ser vinculada con el concepto de *comunidades imaginadas*, propuesto por Benedict Anderson, quien en 1983 sostiene que el concepto de nación es una construcción social: un imaginario que individuos que jamás llegarán a conocerse comparten, y que sirve para que se auto-perciban como parte de un mismo colectivo. En este sentido, la gastronomía mexicana ha funcionado como uno de estos símbolos que permiten imaginar la pertenencia a una determinada colectividad nacional. Pese a ello, esta construcción simbólica no es azarosa ni mucho menos espontánea. Definir qué platos, qué ingredientes o qué prácticas representarán aquello “mexicano” responde a procesos de selección, inclusión-

exclusión y a la jerarquización de dinámicas y sujetos mediante estructuras de poder.

Este vínculo entre alimentación y pertenencia a un determinado lugar geográfico no solo se construyó sobre discursos y narrativas culturales, sino que fue incorporado mediante el discurso oficial como un elemento central del patrimonio cultural nacional. La alimentación se transformó entonces en una manifestación tangible y material del territorio y la identidad, utilizada por el Estado para fortalecer el sentido de pertenencia a una nación que debía ser cohesionada simbólicamente a través de sus prácticas y expresiones culturales.

La noción de patrimonio cultural alimentario fue un dispositivo ideológico, en el sentido *foucaultiano*, mediante el cual el Estado mexicano ejerció poder simbólico, sobre lo comestible y lo nacional, y sobre la definición y difusión de una cocina que representara a todos los mexicanos y a la propia mexicanidad. Esta perspectiva coincide con autores como Appadurai (1986) y Goody (1998), quienes analizan cómo la cultura material y simbólica es empleada para construir identidades sociales, y Moscovici (2000), quien aporta la noción de representaciones sociales como marcos de sentido colectivo.

Así, van surgiendo preguntas clave: ¿Quién decide qué es la comida mexicana? ¿Quién decide cuál es la comida mexicana? ¿Qué discursos legitiman estas definiciones? ¿Cuáles son los intereses que se articulan detrás de estas decisiones simbólicas? El propósito de este capítulo es desentrañar cómo la cocina fue convertida en una bandera de identidad, evidenciando las tensiones, contradicciones y disputas que emergen cuando se pretende unificar un país plural mediante símbolos gastronómicos.

12.2 El proyecto nacional posrevolucionario y la necesidad de símbolos comunes

Tras el final de la Revolución Mexicana, en la década de 1920, México se encontraba en un espacio de profunda inestabilidad económica, política y social. El país había quedado sumido en la devastación tras una década de conflictos armados que sumaron miles de muertos, una economía en colapso, infraestructura destruida y una sociedad profundamente fragmentada. Tras la caída de Venustiano Carranza y el ascenso a la presidencia de Álvaro Obregón, se inició un periodo de recomposición y reconstrucción de las instituciones. La prioridad del nuevo régimen era consolidar el poder del Estado, estabilizar la economía, implementar la Constitución de 1917 y forjar las bases para un nuevo orden público y político. Durante este periodo, se impulsaron reformas en materia agraria, políticas educativas y proyectos de carácter nacional que buscaban integrar a las diferentes regiones y sectores sociales bajo una visión común de nación. Sin embargo, las tensiones internas persistían: conflictos entre caudillos, grupos armados en resistencia, desigualdades estructurales y la necesidad de legitimar un nuevo sistema político surgido de la guerra. La etapa posrevolucionaria marcó así el inicio de una nueva etapa en la historia de nuestro país, caracterizada por el anhelo institucional de construir un Estado moderno y centralizado que pudiera gobernar una nación tan diversa como dividida.

En este sentido, la diversidad cultural, lingüística y regional del territorio mexicano configuraba un obstáculo para el ideal de una nación unificada. El nacionalismo cultural se consolidó como una estrategia del Estado de la época para sopesar esa fragmentación. Especialmente durante la década de 1930, el Estado mexicano buscó construir una cultura nacional mexicana que promoviera la idea de que la ciudadanía activa y consciente era un elemento indispensable en la conformación de identidades colectivas compartidas.

Así, incluso desde los primeros gobiernos revolucionarios se promovió una narrativa que exaltaba lo indígena como raíz identitaria, pero siempre subordinada a un proyecto mestizo, moderno y centralizador (Gamio, 1987). La mexicanidad

entonces fue concebida como un arquetipo construido a partir de una combinación entre el nacionalismo originado en el Estado y la cultura popular, favoreciendo una versión predominante de las identidades nacionales que, evidentemente, funcionó para configurar la base de un código social homogeneizado y colectivamente compartido.

Surgió así la cocina como un espacio ideal para articular esta concepción de corte nacionalista. Diferenciada de otras expresiones culturales más abstractas o elitistas, la comida era cotidiana, accesible e ineludible, pues era un hábito que compartían día tras día todos los mexicanos. Por ello, se presentó como un instrumento ideal para convertirla en símbolo integrador de la identidad. La alimentación, de esta manera, pasó a constituirse como una herramienta de cohesión social nacional, promoviendo y enaltecendo una cocina que sintetizara las raíces y orígenes indígenas y las influencias europeas, especialmente las afrancesadas, en una expresión que develaba el mestizaje como elemento de la modernidad cultural.

Este proyecto de unificación cultural no quería eliminar las diferencias regionales ni las manifestaciones culturales particulares, sino integrarlas en una narrativa nacional que las reconociera, pero las subordinara a elementos culturales compartidos. Este proceso puede entenderse desde la perspectiva de las comunidades imaginadas de Benedict Anderson (1983), que señala cómo la nación es una construcción social que unifica diversas identidades bajo un imaginario común. Sin embargo, desde la crítica de la colonialidad del poder, autores como Aníbal Quijano (2000) y Walter D. Mignolo (2002) advierten que estas narrativas nacionales suelen jerarquizar y subordinar epistemologías y saberes culturales, excluyendo y marginalizando expresiones indígenas, regionales o subalternas, lo que revela tensiones estructurales en la construcción de la mexicanidad.

Esta búsqueda de ese núcleo duro particular, retomando a López Austin (1990), que pudiera fungir como base sólida para la representación de la mexicanidad,

legitimaría así la existencia tanto política como social del Estado mexicano. Este proceso se llevó a cabo en medio de un clima global de modernización que impuso cánones identitarios capaces de distinguir a los mexicanos de otros ciudadanos a partir de una cultura nacional alimentaria.

El objetivo consistía en integrar a la multiplicidad de identidades esparcidas por todo el territorio mexicano, incluyendo lo popular, lo campesino e incluso lo rural, dentro de un discurso cultural unificado. Pese a esto, esta búsqueda de expresiones culturales reconocibles e identificables generó concepciones del deber ser regional y estatal, que coexistieron dentro de la aspiración de una identidad nacional común.

12.3 El Estado como productor del canon culinario mexicano

A lo largo del siglo XX, el Estado mexicano desempeñó un papel fundamental en la construcción de un canon culinario de alcance nacional mediante instituciones como la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría de Salubridad, mismas que impulsaron (o impusieron) programas y proyectos enfocados a la nutrición, la salud pública y la educación alimentaria que, mucho más allá de cumplir con un propósito legítimo de sanidad o salud, se configuraron como estrategias unificadoras de las prácticas alimentarias del país. Estos programas introdujeron referentes nuevos orientados a lo médico-nutricional para la legitimación de la cocina nacional desde una perspectiva de salud pública y modernización. La alimentación se transformó no solo en un elemento cultural sino también en un deber ciudadano, donde el correcto comer era sinónimo de progreso y bienestar.

En este preciso contexto, los recetarios, especialmente los de Josefina Velázquez de León, cobraron gran relevancia al propiciar e impulsar, a través de sus múltiples recetas y programas, un discurso nacionalista que representaba lo que se considera tradicionalmente mexicano. Sus obras no solo difundieron recetas, sino que construyeron historias y representaciones en torno a la comida, reforzando valores alimenticios ligados a la identidad nacional.

Diversos recetarios oficiales y manuales escolares fueron distribuidos a lo largo de todo el territorio nacional como instrumentos pedagógicos y políticos. Estos textos no solo ofrecían recetas, sino también instrucciones sobre lo que debía comerse, cómo debía prepararse y qué platillos ostentaban el estatus de mexicanos.

Diversos ingredientes como el maíz fueron exaltados como elementos fundacionales de identidad, pero, simultáneamente, como plantea Goody (1995), estos procesos de selección alimentaria reflejan jerarquías de clase e ideales de modernidad que tienden a privilegiar prácticas occidentales.

Así, lógicamente, las cocinas regionales, indígenas o afrodescendientes fueron relegadas a un segundo plano, evidenciando su consideración como marginales o poco avanzadas. El saber culinario milenario indígena fue, si no invisibilizado, sí folclorizado, y la cocina femenina tradicional, la figura de las cocineras, se subordinó al estereotipo del chef profesional: masculino, urbano y europeo o mestizo, legitimado institucionalmente.

12.4 Los recetarios y medios como herramientas de homogeneización cultural

Los recetarios fueron, sin duda, una de las principales herramientas para institucionalizar una lógica homogénea de la cocina nacional. Pero no cumplieron sus cometidos por sí solos. Además, los medios audiovisuales como la radio, el cine y la televisión se sumaron a la batalla como instrumentos de difusión cultural que contribuyeron a moldear la percepción pública sobre lo que era considerado lo auténticamente mexicano. En estos medios, se enseñaba al público recetas estandarizadas en las que destacaban ciertos ingredientes como propios y mexicanos, o se estereotipaban otros, o ciertas cocinas periféricas, como la comida callejera, por ejemplo. Esta estaba asociada a las clases populares y menos educadas; así, fue muchas veces invisibilizada o relegada por los discursos oficiales o la propaganda, que privilegiaban la cocina que debía reproducirse en un hogar higienizado, urbano, mestizo o blanco. De esta manera, los medios de comunicación y los recetarios crearon una literatura nacionalista cuya función era

enseñar no solo a cocinar, sino también a ser mexicano bajo ciertos parámetros definidos por las élites políticas o intelectuales.

Los recetarios constituyen fuentes históricas que permiten documentar y transmitir conocimientos y saberes, así como representaciones sociales de las preferencias culinarias, permitiendo observar cómo un determinado grupo social da sentido y coherencia a su identidad mediante los ingredientes y técnicas utilizados. Desde el siglo XIX, la transmisión de recetas a través de estos textos permitió trazar una cartografía culinaria nacional.

Actualmente, el estudio y revisión de los recetarios ha cobrado notoriedad en la investigación tanto histórica como antropológica, puesto que la información contenida en estas publicaciones tiene un significativo valor para el análisis, pues es resultado de un complejo entramado sociocultural. Cocinar un platillo con base en las recetas publicadas en un recetario no solo responde a una técnica, sino que remite a un entramado simbólico, histórico y temporal mucho más complejo.

Así, la constitución de la cocina mexicana como un emblema nacional a lo largo del siglo XX devela la cercana relación entre alimentación, identidad y poder en la conformación del Estado-nación de la época. Muy lejos de ser un fenómeno azaroso o espontáneo, la cocina fue meticulosamente moldeada y configurada por las élites políticas e intelectuales para erigir una narrativa nacionalista que fuera capaz de unificar y homogeneizar a una sociedad fragmentada por diferencias económicas, políticas y raciales (Pilcher, 2001).

Este proceso implicó una selección consciente y, muchas veces, excluyente de los elementos culinarios que deberían representar al país y cuáles, en contraste, debían ser excluidos o reducidos a expresiones folclóricas. Este enfoque integrador, que buscaba yuxtaponer las múltiples identidades regionales y culturales en un discurso común que resaltara la mexicanidad, simultáneamente desarrollaba tensiones al jerarquizar determinados saberes y prácticas culinarias por encima de otros, evidenciando desigualdades estructurales como clase, etnia o género, presentes en la sociedad mexicana de la época.

Por esta razón, es fundamental no entender a la cocina mexicana como una tradición homogénea, sino como una construcción histórica en constante transformación y renegociación, que refleja, produce y reproduce dinámicas sociopolíticas de inclusión y exclusión. Así, reconocer este proceso es fundamental para comprender cómo la alimentación funge como un metalenguaje simbólico que articula variables estructurales en la conformación de las identidades colectivas.

12.5 El caso de Recetas para cocina (fundadas en la experiencia) de Francisca de Valdivia 1898

Si bien el eje temporal de esta investigación se enfoca en el periodo posrevolucionario del siglo XX, se ha considerado pertinente incluir el análisis del recetario *Recetas para cocina (fundadas en la experiencia)*, publicado en 1898 por Francisca de Valdivia. Esta fuente, anterior al periodo de estudio, se examina con el objetivo de ofrecer un marco comparativo que permita identificar elementos de continuidad y transformación en los discursos alimentarios vinculados a la construcción de una identidad nacional mexicana. Su incorporación no implica una extrapolación anacrónica, sino una estrategia analítica que busca contextualizar los cambios impulsados por el Estado posrevolucionario en torno a la cocina como herramienta simbólica. En este sentido, el recetario de Valdivia se presenta como una muestra representativa de las concepciones culinarias del Porfiriato, frente a las cuales se articularon nuevas narrativas gastronómicas en las décadas posteriores.

Francisca de Valdivia fue una mujer mestiza del siglo XVIII originaria de la región de Nueva Galicia, actual Jalisco, México. Su recetario manuscrito, conservado en el Archivo Histórico del Museo Regional de Guadalajara, es uno de los documentos más importantes para el estudio de la gastronomía colonial mexicana. Aunque no se cuenta con evidencia directa de una vinculación institucional formal, su obra es indicativa de una educación académica o formal, ya que se trata de un manuscrito escrito y ordenado, probablemente para uso propio y de su círculo social cercano.

Se presume que pertenecía a una clase social alta o élite, dado el acceso a la lectura y la escritura que su obra implica. El recetario fue dirigido principalmente a amas de casa y mujeres de la élite colonial, constituyendo una herramienta para la educación culinaria dentro del hogar. A diferencia de épocas posteriores, no existían medios de comunicación masivos como la radio o la televisión para difundir sus recetas; su circulación se daba a través de la copia manuscrita y la transmisión oral en círculos sociales cerrados. Su legado es fundamental para comprender la cocina mestiza de la época virreinal y su influencia en la formación de la identidad gastronómica mexicana. (González, 2012).

Cocina mexicana, una de sus más destacables obras, resulta ser uno de los compendios gastronómicos y culinarios más representativos de su época, pues constituye una invaluable fuente para analizar los procesos de construcción simbólica de la nación mexicana a través de la cocina y la comida. Más allá de solo ofrecer instrucciones e indicaciones prácticas sobre cómo preparar los alimentos, este texto devela un complejo entramado de influencias culturales, aspiraciones de clase y jerarquías simbólicas que permiten entender cómo se articuló un imaginario nacional en tensión con las realidades sociales, culturales y regionales de la República Mexicana.

Incluso una lectura rápida del recetario revela una marcada influencia europea, especialmente de la gastronomía francesa, italiana y española, representada en ingredientes, técnicas de cocción y presentación de los platillos, Como en la receta de “sopa de raviolos”, en donde se indica: *“Después de asar jitomate y cebolla se muele esto, se fríe en poca manteca y se añade caldo de gallina o guajolote, chorizo y jamón, pimienta y nuez moscada en polvo, y ya al hervir la sopa se le añade a este caldo queso rallado”* (Valdivia, 1898, p. 03). Se pueden encontrar sopas como la de raviolos elaboradas con jitomate, embutidos como el chorizo y quesos de origen europeo como el fino gruyère, además de rellenos de aceitunas y masas a base de mantequilla, típicas de la cocina francesa. Pese a esta fuerte presencia de elementos europeos, se mantienen determinados elementos locales,

como por ejemplo el uso de manteca para freír, lo que ilustra un proceso de hibridación culinaria entre lo nacional y lo extranjero.

Un ejemplo destacable de lo anterior es la receta de “sopa de macarrones”, que conjuga simultáneamente elementos de origen europeo como la mantequilla, el queso rallado y las sardinas, con técnicas locales como el uso del comal y chile güero, en la receta se indica: *“Se fríen en manteca los macarrones, después se les pone caldo para que ablanden, y una vez blandos se secan de caldo. Se tiene preparado bastante jitomate asado y molido, y untando una cazuela con mantequilla, se le pone encima macarrones, jitomate, pimienta, queso y mantequilla. Se adorna con tornachiles y sardinas”* (Valdivia, 1898, p. 15).

Asimismo, esta receta sirve como base para una segunda sopa llamada “sopa de pastel”, cuyo proceso se asemeja a la famosa tortilla española, mediante la preparación de una tortilla a base de huevo, leche y harina de trigo, que posteriormente se hornea y se sirve con queso de Flandes y mantequilla. Estas sopas no solo evidencian la adopción de modelos europeos como referente, sino que también reflejan un evidente intento de reinterpretar la cocina tradicional desde una lógica aspiracional de modernidad.

Igualmente, el recetario contiene preparaciones a base de polenta, una forma de consumo del maíz muy común en varias regiones italianas, en contraste con las formas tradicionales indígenas de consumo de este grano, oriundo de Mesoamérica. Se puede observar, además, el uso de jocoque, un producto fermentado a base de leche que posee raíces tanto indígenas como de Medio Oriente, lo que sugiere la complejidad de las genealogías alimentarias en México y la forma en que determinados ingredientes fueron “blanqueados” culturalmente para ser aceptados en el discurso nacionalista mestizo.

La sección dedicada a la preparación de alimentos a base de carne refuerza la lógica de la distinción mencionada anteriormente. Es posible encontrar carnes de

res y cerdo, preparadas mediante técnicas complejas y sofisticadas¹, tales como los estofados o los marinados en licor, así como recetas de pato a la francesa y liebre con alcaparras y azafrán, ingredientes de alto valor económico y simbólico, especialmente en la cocina española. El uso de especias tan cotizadas como el azafrán —elemento clave en la preparación de la paella, al que le otorga su característico color amarillo intenso— evidencia un proceso de europeización del gusto, en detrimento de sabores más autóctonos.

Resulta interesante, además, la incorporación de recetas que contienen vísceras, sesos y otras partes animales tradicionalmente consideradas como desechos, como ingredientes principales de ciertas preparaciones. La receta de “sesos en frío”, en la que los sesos (término que coloquialmente se utiliza para referirse al cerebro de los animales) *“después de cocidos se tajan en ruedas, se revuelcan en harina y se fríen, enseguida se les pone un poco de caldo, pimienta en polvo y albahaca, ya cuando estén casi secos, se les agrega cuatro yemas de huevo cocidas y desbaratadas; y al fin se sirven con perejil picado y frutas en vinagre. Se toman con alguna ensalada.”* (Valdivia, 1898, p. 55)., la incorporación de hierbas y condimentos eleva este platillo de categoría y le da un aire de refinamiento.

Lo mismo sucede con otras partes consideradas desechos, como las lenguas y las tripas (término utilizado para referirse a diversas partes del tracto digestivo de los animales), que se sugiere preparar con jerez. Esto sugiere un interés por revalorizar alimentos populares integrándolos a un discurso de cocina más recatada y refinada, un proceso común en las construcciones de las cocinas tradicionales.

En cuanto a pescados y mariscos, el recetario presenta un amplio repertorio con bagres preparados en pepián, un platillo mesoamericano descrito por Fray Bernardino de Sahagún (1938). Sin embargo, en este caso se sustituyen las

¹ El término *sofisticadas* se utiliza aquí para referirse a técnicas culinarias que requieren una combinación de conocimientos especializados, tiempo de preparación prolongado y el uso de ingredientes que implican un cierto grado de acceso económico o capital cultural. Esta noción se inscribe dentro de las jerarquías gustativas construidas históricamente en el ámbito culinario europeo.

tradicionales semillas de calabaza —íconos del platillo— por semillas de melón y almendras, una clara desviación del sistema alimentario basado en la milpa. Este tipo de situaciones refleja una jerarquización de los ingredientes, en donde lo indígena se desplaza constantemente por lo europeo, incluso cuando se intenta preservar el platillo.

Otro ejemplo similar se encuentra en la receta de balao a la vizcaína, el gazpacho español y diversas preparaciones con salmón, ostiones, sardinas y aceitunas. También en ese sentido destaca la enorme versatilidad y variedad de los chiles rellenos, que, si bien son muy comunes y representativos de la cocina cotidiana de los mexicanos, en este recetario se proponen rellenos de ingredientes de origen europeo como sardinas, jamones, quesos o productos cárnicos como el chorizo.

En lo que respecta a las salsas, se ven privilegiados ingredientes como el pan frío, almendras, piñones, aceites importados como el de oliva y chiles desvenados y sin semillas, lo que contrasta con las populares salsas mexicanas que resaltan el picante. El someter a los chiles a tratamientos con vinagre y su desvenado también revela una intención de regular y adaptar el sabor picante a un paladar mucho más cercano al gusto europeo.

Finalmente, el recetario presenta una sección de postres, empanadas y panes, que refleja claramente la influencia de la repostería francesa y española. Se incluyen preparaciones como budines, macarrones, mazapanes y turrone, con ingredientes como coco, almendras, leche, azúcar y huevos. Destaca el “pan de pulque”, que combina este fermentado de origen prehispánico derivado del maguey con técnicas de panadería europea, construyendo un elemento cultural híbrido que es, en simultáneo, resistencia y asimilación. De igual manera, las recetas de tamales —platillo igualmente de origen prehispánico— se presentan con rellenos poco comunes como arroz, mantequilla y jocoque, lo que revela un esfuerzo por reinterpretar los elementos tradicionales desde una lógica de fusión.

A su vez, en la sección de las bebidas, además de vinos afrutados y cremas a base de café, resalta la preparación de una bebida denominada “ajenjo”,

elaborada a partir de hojas de llantén y esencia de hinojo: *“se pone media libra de hojas de llantén en doce cuartillos de aguardiente; a las veinticuatro horas exactas, se saca y se embotella, poniéndole previamente seis gotas de esencia de hinojo o eneldo”* (Valdivia, 1898, p, 204) lo que denota el uso de botánicos populares junto con técnicas de origen europeo.

El recetario de Francisca, al igual que otros documentos relacionados con la culinaria de la época, no puede (ni debe) ser leído exclusivamente como una mera colección de recetas, sino como un artefacto discursivo profundamente vinculado con lo ideológico. Su estructura, los ingredientes deliberadamente seleccionados, las técnicas y las omisiones que lo conforman son mecanismos reveladores de una operación simbólica mucho más amplia: la creación de una cocina mexicana unificada e idealizada, que responde a las lógicas de la modernización, el blanqueamiento cultural y la construcción del Estado-nación propios del México del siglo XX.

Uno de los aspectos que más resaltan en el recetario es la presencia hegemónica de lo europeo, especialmente de lo francés, español e italiano, en la selección de preparaciones e ingredientes. Esto coincide perfectamente con el impulso civilizatorio proveniente del Porfiriato, en el que se promovía activamente una noción de progreso asociada a la imitación de los modelos de nación europeos. Esta lógica se manifiesta en la adopción de productos de lujo (como el azafrán, los quesos añejos o curados, o el jerez), y en la adaptación de platillos nacionales a técnicas extranjeras, como el pepián mencionado anteriormente, al que se le retiran las semillas de calabaza —componente clave del sistema milpa mesoamericano— y se sustituyen por almendras y semillas de melón. Esta operación puede leerse como una forma de blanqueamiento gastronómico, en donde se intenta elevar lo considerado moderno y refinado ante lo que era visto como atrasado o vulgar.

Sin embargo, el recetario también evidencia gestos de revalorización y sincretismo, como la incorporación del pan de pulque, los tamales o el uso de

ingredientes como el jocoque. Pero estas revaloraciones no escapan a la dinámica de jerarquización: lo indígena o popular es aceptado solo en tanto pueda ser adaptado o reinterpretado dentro de un margen aceptable para las clases medias y altas de la urbanidad que consume y produce esta literatura culinaria. Esto refuerza la hipótesis de que la cocina tradicional no es un producto espontáneo ni surge de una expresión popular directa, sino de una operación discursiva ejecutada desde arriba, que selecciona, filtra y jerarquiza lo “tradicional” utilizando los parámetros de la modernidad estatal del siglo XX.

La tensión que ilustra el recetario de Valdivia entre la diversidad regional y la construcción nacional homogénea se hace evidente. Aunque incluye ingredientes provenientes de diversas regiones —como el bagre o el jocoque—, la lógica de las recetas tiende a amalgamar todos estos elementos en un solo cuerpo culinario que, con frecuencia, diluye sus particularidades geográficas, técnicas o étnicas. Esto concuerda con el esfuerzo nacionalista posrevolucionario por construir una identidad mexicana unificada, centralista y mestiza, que elimina los extremos de la heterogeneidad, en línea con el concepto de “comunidad imaginada” de Benedict Anderson, en donde la identidad nacional se produce mediante artefactos culturales compartidos como el idioma, o en este caso, la cocina.

También resulta pertinente el concepto propuesto por Jack Goody en torno a la diferencia entre cocinas de élite y cocinas populares. Las recetas propuestas apelan a un público urbano, con cierto nivel educativo y con medios que le permitan el acceso a productos que no son accesibles —ni representativos— para la mayoría de la población mexicana de la época. Mediante ello, se refuerzan no solamente distinciones étnicas y regionales, sino además jerarquías de clase social, manifestadas en el rechazo implícito hacia ciertas formas de cocina callejera, en la ausencia de prácticas indígenas tradicionales o en el intento constante de refinar lo autóctono.

Es, además, crucial resaltar el papel del género en este recetario. A pesar de que han sido las mujeres quienes históricamente se han convertido en las portadoras

del saber culinario cotidiano, sus conocimientos han sido múltiples veces desplazados por la figura del chef profesional o del autor letrado que organiza, clasifica y finalmente legitima los sabores tradicionales bajo nuevas lógicas. Pese a que Francisca de Valdivia es una autora femenina, su propuesta responde más a los cánones ilustrados y normativos correspondientes a la modernidad gastronómica que a una documentación de los saberes culinarios populares. Esto abre el cuestionamiento sobre si el recetario funciona, además, como una forma de disciplinamiento, en la que las mujeres debían aprender a cocinar bajo estos nuevos estándares, abandonando o subordinando prácticas heredadas o derivadas de sus contextos locales particulares.

12.6 Los recetarios de Josefina Velázquez de León

Josefina Velázquez de León (1889-1968) fue una figura fundamental en la profesionalización y difusión de la cocina mexicana durante el siglo XX. Originaria de una familia de clase media, su conocimiento culinario fue principalmente empírico, adquirido mediante la enseñanza de su madre y su propia experiencia práctica. En la década de 1930 comenzó a publicar sus recetas en diversas revistas y libros, que se convirtieron en un recurso accesible para mujeres de distintas regiones y clases sociales en México. Velázquez de León fundó la Academia de Cocina Velázquez de León en la Ciudad de México, donde impartía cursos prácticos que combinaban la cocina tradicional con técnicas modernas. Su obra también fue pionera en el uso de medios de comunicación masiva; desde 1946 dirigió el programa de radio “La flojera en la cocina” en la estación XEW, y participó en programas de televisión, amplificando el alcance de sus recetarios y enseñanzas. Sus publicaciones se distribuían tanto en librerías como por correspondencia, facilitando el acceso a mujeres de todo el país, no solo amas de casa sino también mujeres interesadas en la educación culinaria y en emprender pequeños negocios. Su identidad mestiza se refleja en la integración de saberes culinarios tradicionales con las innovaciones educativas y empresariales que promovió (Herrera, 2018). La obra de Josefina Velázquez de León, especialmente su recetario *Selecciones culinarias: Antojitos mexicanos*, publicado en 1948 por

Ediciones J. Velázquez de León, es prueba, como señala Arjun Appadurai (1986), de que la cocina nacional no es un reflejo espontáneo de la tradición, sino una construcción moderna influida por discursos políticos, comerciales y simbólicos. Desde su icónica portada (Anexo 1), en donde, enmarcada en los colores patrios, se distingue la frase: *“Saber cocinar es base de economía”* (Velázquez de León, 1948, p. 01) se puede establecer una conexión simbólica entre la cocina, el deber ciudadano y el bienestar nacional. Este posicionamiento devela un discurso nacionalista en el que la cocina se presenta (y representa) no solo como una actividad doméstica cotidiana, sino como una herramienta del Estado para la consolidación económica, social y cultural del país.

El recetario da inicio con un aperitivo simbólicamente muy significativo: el cóctel Bandera Mexicana, elaborado con tequila, jugo de limón, azúcar y decorado con una uva verde, jícama y una cereza, evocando los colores del lábaro patrio mexicano. Esta configuración, aunque podría parecer superficial, en realidad articula una acción performativa que transforma una bebida en una representación del símbolo patrio, imbricando los sabores con la iconografía nacional, Judith Butler (1990) habla de ello y podemos extrapolar su teoría cuando plantea que los actos repetidos crean identidad; en este caso, el cóctel simboliza la patria a través de un acto cotidiano.

A través del recetario, la compleja variedad de recetas no solamente refleja una riqueza gastronómica nacional, sino también evidencia los esfuerzos por consolidar una cocina mexicana que sea simultáneamente tradicional y moderna, regional y centralizada, autóctona y abierta a influencias extranjeras. Un ejemplo resaltable es la numerosa cantidad de recetas de enchiladas: desde las clásicas verdes con tomate verde y chiles poblanos hasta variantes con ingredientes exóticos o poco convencionales como pato, sardinas o queso crema. La inclusión de estas recetas no solo diversifica el repertorio nacional culinario, sino que también jerarquiza prácticas alimentarias según su grado de sofisticación o exotismo.

La relación entre identidad, nacionalismo y clase se convierte aún en algo más evidente cuando se analiza la disposición visual del recetario. Dentro de las primeras páginas, en una doble página aparece, de un lado, una receta llamada enchiladas de pulquería, una clara referencia a los sectores populares, y en la otra página, un anuncio de cerveza Carta Blanca (Anexo 2), que muestra a músicos elegantemente vestidos, transmitiendo refinamiento. Esta quizá simple oposición gráfica sugiere una tensión simbólica entre lo popular y lo moderno, entre lo indígena y lo europeo, entre el pulque —históricamente relegado a ser bebido por los sectores pobres y populares— y la cerveza —reivindicada como producto de modernidad industrial—. Tal como lo explica García Canclini (1990), quien señala que los procesos de hibridación cultural en América Latina tienden a jerarquizar lo europeo sobre lo autóctono.

Esto no es casual. Históricamente, el consumo de cerveza en México ha estado directamente vinculado a proyectos de modernización y a campañas ideológicas que, desde el Porfiriato, han promovido a la cerveza y a su consumo como una bebida civilizada, contrapuesta al pulque, considerado popular, según señala Bautista González (2011) quien analiza la producción, consumo y fiscalidad de las bebidas en México y América Latina desde los siglos XVII al XX.. En este sentido, el recetario no solo documenta recetas, sino discursos de clase, etnia, raza y género, lo cual recuerda los análisis de Bourdieu (1979), quien argumenta que el gusto culinario no solo refleja preferencias, sino estructuras de poder y distinción social.

El recetario de Velázquez de León también refleja una ambivalencia cultural en el uso de algunos ingredientes. Por un lado, se presentan preparaciones que resaltan lo tradicional, como la Barbacoa estilo Teotihuacán, cocida bajo tierra con pencas de maguey (símbolo agrícola del México prehispánico), y, por otro, se proponen recetas que incluyen ingredientes de corte mediterráneo como aceitunas, alcaparras, o técnicas culinarias europeas como el horneado o el gratinado, reflejo de un mestizaje alimentario que no es neutral, sino que está cargado de significados jerárquicos, que como muestra Pilcher (2001), la alta

cocina mexicana ha incorporado elementos europeos como símbolo de estatus, mientras que lo indígena suele relegarse a lo popular o rústico.

En ese sentido, es posible observar un fenómeno de integración selectiva: mientras algunos ingredientes o elementos autóctonos son exaltados como patrimonio (como el maguey o el huitlacoche), otros se resignifican o se reinterpretan desde cánones europeos. De esta manera, encontramos enchiladas de pato, una reinterpretación del tradicional platillo, pero con ingredientes considerados más refinados o de élite: *“...ya cocido (el pato) se deshebra y se fríe en manteca. Se fríen los chiles desvenados, remojados en agua caliente y sin semillas, se muelen con ajo, oregano y comino. Se rellenan las tortillas con el pato frito, se remojan y se colocan en el platón, se adornan con hojas de lechuga y rábano”* (Velázquez de León, 1948, p. 13). *Este proceso da cuenta de una constante reformulación de la “auténtica cocina mexicana”, que se construye más en forma de ideal simbólico que como una representación fiel de la diversidad gastronómica existente en nuestro país.*

Finalmente, esta tensión entre lo tradicional y lo moderno, entre lo popular y lo refinado, se puede visualizar claramente en la sección de bebidas y postres, pues encontramos recetas de pulque curado (saborizado), como el pulque de almendra. Así, al integrar el pulque dentro de una lógica culinaria de elaboración refinada y estética cuidada, el recetario pretende revalorizar lo indígena desde una perspectiva centralista y estetizante, muchas veces muy alejada de lo que sería su contexto original.

Este recetario no solamente recopila recetas: construye discursos, delimita identidades, traza fronteras simbólicas entre clases sociales, géneros y regiones geográficas, y actúa como un dispositivo cultural que participa activamente de la construcción de una idea de nación. A través de estas prácticas discursivas y materiales se construyó una visión idealizada de lo que significa ser mexicano y, pese a que se muestra como rica y plural, también es selectiva, jerárquica y excluyente.

12.7 Gastronomía, modernización eléctrica y nación: “50 recetas de cocina” (1969) de Josefina Velázquez de León

50 recetas de cocina, recetario publicado en 1969 por Josefina Velázquez de León, se constituye como una pieza muy singular dentro de la vasta obra de la autora. A diferencia de la mayoría de sus recetarios, este no circuló en librerías; lo distribuyó como un obsequio de la Comisión Federal de Electricidad (CFE) a las amas de casa con este servicio, en el 31 aniversario de esta paraestatal mexicana. Este recetario, con una portada en colores muy vivos que destaca ingredientes identitarios como el maíz, el chile y el jitomate, se presenta como una síntesis de la modernización técnica y eléctrica del país, articulada con la promoción de una sola cultura culinaria nacional (Anexo 3).

Y es que de acuerdo con (Ovalle 2007) la CFE, desde su fundación en 1937 desempeñó un papel crucial en el proceso de unificación y expansión de la infraestructura eléctrica en México, especialmente en las zonas rurales y marginadas. Se consolidó como empresa productiva del Estado tras la nacionalización de la industria eléctrica en los años 60 del siglo pasado, tras lo cual se absorbieron compañías privadas que operaban dispersas en todo el país. Este escenario explica el carácter propagandístico del recetario: a lo largo de sus páginas se intercalan varias imágenes de hidroeléctricas de la CFE ubicadas en diversas regiones, así como tablas de consumos eléctricos domésticos (Anexos 4, 5, 6 y 7). El objetivo es claro: proveer recetas para cocinar, pero también educar sobre los beneficios de la electrificación y el uso responsable del consumo energético de los aparatos eléctricos en el hogar, promoviendo así un ideal de ciudadanía moderna y femenina: *“La CFE va a ayudarlos cumpliendo la política del presidente Díaz Ordaz en favor del campo y de los pobres... haciendo accesible a los hogares campesinos y populares los aparatos eléctricos más útiles en la preparación de alimentos...”* (Velázquez de León, 1969, p. 01). Así, el recetario puede leerse como parte de un proyecto más ambicioso de construcción de un imaginario nacional, en el que la cocina, el género y el progreso tecnológico se articulan para producir un discurso desde el Estado sobre los ideales de hogar,

mujeres y nación. Más allá de ser un manual culinario, puede entenderse como una herramienta pedagógica social, donde cocinar se reconfigura como una práctica de la modernidad alineada al desarrollo estatal, como argumenta de Certeau (1984), las prácticas cotidianas, como la cocina, son espacios donde se negocian y reproducen discursos sociales y políticos. De esta manera, la cocina se convierte en un espacio en donde las cocineras, a través de la propuesta vertida en el recetario, se convierten en agentes del progreso nacional.

A diferencia de otros recetarios de la autora, este no está ordenado por temáticas o tipos de alimentos, lo que refuerza su carácter directo y práctico. Abre con una receta de mermelada de jitomate, preparación inusual, pero que simboliza la versatilidad de un ingrediente esencial en la cocina mexicana: tras ser lavados, pelados y hervidos, son endulzados con azúcar para luego licuarse hasta obtener una pasta, *“se sirve en pan de caja tostado y untado con mantequilla. También se utiliza para rellenar y untar pasteles”* (Velázquez de León, 1969, p. 03). Le sigue una receta de mole verde, en la que se aprecia una mezcla entre tradición y renovación; esta vez, en el mole, junto a las semillas de calabaza típicas de la receta, se incorporan almendras, ingrediente que alude a la sofisticación, pues estos frutos secos son originarios de Asia y Medio Oriente.

Pese a su aparente sencillez, algunas recetas contienen ingredientes considerados gourmet, como el queso gruyere francés, que aparece en la preparación de un pastel de pollo que además contiene mantequilla y chiles anchos. Este platillo entremezcla, literal y simbólicamente, la confluencia de lo regional con lo internacional, rasgo característico del nacionalismo gastronómico impulsado desde el Estado posrevolucionario.

Las soletas italianas, en otra receta de postres, por ejemplo, buscan presentar el proyecto de la mexicanidad gastronómica a través de una cocina con elementos cosmopolitas.

La llamada salsa mexicana no se queda fuera de las tensiones entre lo tradicional y la incorporación de ingredientes o formatos ajenos, considerados más refinados.

Esta receta de salsa está compuesta únicamente de aguacate, calabacitas, cebolla y aceite de oliva, y prescinde paradójicamente del chile o picante, elemento constitutivo de la identidad culinaria nacional. Además, esta salsa se propone exclusivamente para acompañar carnes frías y pescados. Esta omisión del picante puede interpretarse como un intento de asemejar los paladares a estándares europeos. Como señala Pilcher (2001), la gastronomía mexicana ha experimentado procesos de ‘europeización’ que afectan la percepción y preparación de platillos tradicionales.

Además, es posible encontrar dentro de las páginas del recetario versiones que podrían parecer más refinadas de bebidas populares como el pulque, en las que se incorporan ingredientes como azúcar, canela y otras especias, en lo que parecería un intento de disimular el inconfundible sabor del pulque tradicional: fuerte y fermentado. Como en otros recetarios de Velázquez de León, esta reconfiguración de las preparaciones a base de pulque en clave más dulce, aromática y refinada se circunscribe en una estrategia más compleja de blanqueamiento simbólico del patrimonio gastronómico indígena, haciéndolo más aceptable y consumible en contextos urbanos.

Llama la atención la selección de postres presentados en el recetario, que parecerían diseñados para visualizar los colores nacionales a través de ellos. Tal es el caso del “exquisito helado de aguacate”, que se elabora con leche, azúcar, yemas, cerezas y soletas (galletas de origen italiano espolvoreadas con azúcar glass). Se sugiere servir en elegantes copas de cristal alto e incluye un detalle muy simbólicamente cargado: la adición de colorante verde, que junto con las cerezas rojas y el blanco de las soletas, producto del azúcar glass, reproduce los colores de la bandera mexicana. Así, es posible apreciar un vínculo directo al nacionalismo culinario.

Un mecanismo similar se reproduce en las llamadas copitas de piñón, una preparación a base de leche, piñones, azúcar, yemas de huevo, harina marca Oro, higos caramelizados y cerezas en almíbar. La receta, que se cocina hasta reducir

la mezcla en cacerola, se presenta decorada también con elementos que simbolizan los colores patrios, reforzando esta asociación entre identidad y pertenencia nacional. Estas propuestas claramente no son aisladas; forman parte de una retórica visual y simbólica reiterada en muchos de los recetarios de Velázquez de León, que busca vincular la actividad culinaria con el sentido de nación.

Más adelante en el recetario se encuentra la receta de sopa seca de canelones rellenos, que propone una combinación típicamente italiana con ingredientes como el aguayón, hígados de pollo, aceitunas y alcaparras. Ilustra nuevamente la intención de una cocina mestiza, pero también la aspiración de integrar al repertorio culinario nacional formatos europeos que se asimilaban por la clase media urbana en ascenso de la época.

Entre el repertorio de bebidas se encuentra el pinole (bebida a base de maíz colorado y piloncillo), que aparece como una de las pocas recetas en las que el maíz es protagonista y figura central de la receta. Destaca que, a diferencia de las recetas de panqués propuestas (exclusivamente de arroz y trigo, no de maíz), el pinole se propone además en una versión dulce (que utiliza azúcar, no piloncillo), en combinación con nata, lo que indica una reelaboración de este con ingredientes asociados a contextos de mayor refinamiento. Esta aparente reformulación del pinole remite a un proceso de resignificación de lo indígena, recurrente en el contexto de esfuerzos culinarios por reconciliar el pasado y la modernidad en la posrevolución.

Finalmente, es significativo que la única receta de tamales incluida en este recetario de gastronomía mexicana sea una versión oaxaqueña, en una variante que propone envolver el tamal en hoja de plátano y con una preparación que implica más de 20 ingredientes, entre ellos: chocolate, pollo, hoja de aguacate, almendras, nueces, clavos de olor y orégano. Esta receta, exuberante en ingredientes y en su complejidad, contrasta con la sencillez de otras del mismo recetario, sugiriendo que el tamal, como símbolo de cocina ancestral, debía

reivindicarse no en su versión cotidiana y callejera, sino como un platillo elaborado, digno del repertorio oficial de la cocina nacional.

12.8 Cocina Mexicana de Abolengo (1952): Tradición, Prestigio y Construcción de Identidad Culinaria en Josefina Velázquez de León

Cocina Mexicana de Abolengo, de Josefina Velázquez de León, fue publicado en 1952 y se presenta no únicamente como una mera compilación de recetas, sino como un documento cultural que invita a reflexionar sobre la tradición y su construcción, así como sobre la identidad gastronómica mexicana. El término “abolengo” introduce una connotación de linaje, herencia y prestigio que condiciona la lectura, revisión e interpretación del recetario. El deliberado uso de esta palabra hace referencia no solamente a un determinado repertorio culinario, sino que legitima y reivindica una cocina mexicana anclada a un pasado prestigioso y a una tradición consolidada. De entrada, el título ya plantea preguntas cruciales para el análisis: ¿a qué tipo de tradición se refiere la autora con “abolengo”? ¿Se trata de recetas familiares, regionales o acaso de una visión idealizada y elitista de la gastronomía mexicana? Este marco interpretativo sirve para entender cómo la selección de los platillos, el lenguaje utilizado y la propia estructura del recetario contribuyen a la construcción simbólica de una cocina con un pasado digno de admiración y preservación.

Asimismo, la portada del recetario (Anexo 8), también fuertemente cargada de simbolismo, presenta la imagen de un cardenal vestido con el tradicional hábito rojo satinado, frente a una mesa llena de postres, un mayordomo en actitud reverente y figuras que sugieren hospitalidad y solemnidad. Esta iconografía evoca no solo un ambiente de prestigio, sino también la mezcla cultural y socialmente determinante que caracteriza a la gastronomía que Velázquez de León usualmente representa. A lo largo de sus más de 300 páginas, este recetario inicia con una declaración clara sobre su contenido, muy interesante para el análisis de este proyecto. Se trata de la “mejor selección” de recetas y platillos de la “antigua cocina mexicana”, abarcando desde entradas y sopas hasta postres y

repostería. Esta afirmación está respaldada por la Academia Culinaria Velázquez de León, y el recetario, en un inicio, despliega una fotografía de Josefina en plena demostración culinaria, reforzando así la formalidad y el rigor de la obra (Anexo 9).

La dedicatoria, dirigida a la “sociedad femenina mexicana” (Anexo 10), enfatiza la relación dictada entre género y cocina, reconociendo el papel central de las amas de casa en la recreación de la “tradicional cocina mexicana”. En esta obra, Velázquez de León expresa el deseo de que las mujeres revivan épocas pretéritas: “*Es para ellas mi deseo de revivir épocas pretéritas y gocen con su reminiscencia, dejando un recuerdo imborrable del buen comer*” (Velázquez de León, 1952, p. 06). y mantengan vivo el legado culinario, resaltando la influencia europea colonial, especialmente la española, como un elemento integrador que va a dar forma a la identidad gastronómica nacional: “*para las generaciones futuras será este mi trabajo, solo una historia de lo que ha sido la verdadera cocina mexicana*” (Velázquez de León, 1952, p. 06). Señala, además, la evolución de las costumbres y tecnologías culinarias, destacando el contraste entre la cocina tradicional y los cambios de la modernidad, con ingredientes artificiales y aparatos mecánicos, y enfatiza la importancia de conservar la tradición (que parecería evocar el pasado colonial, pese a que no lo afirma literalmente).

En el prefacio, Josefina amplía esta visión, destacando la diversidad y riqueza de la cocina mexicana, influenciada por las costumbres, la geografía y las características étnicas de la población. Sostiene que, “*En algunos países existe la creencia de que los platillos de la cocina mexicana son únicamente a base de maíz con salsas de chile muy picante, exceso de gracias y especias...*” (Velázquez de León, 1952, p. 07) pero matiza: “...tenemos en nuestra cocina, finos y delicados platillos.” (Velázquez de León, 1952, p. 07).

Esta incorporación de elementos europeos a la tradición culinaria indígena y mestiza se presenta en el recetario como una pieza esencial para el entendimiento de la identidad gastronómica mexicana. La autora sostiene que la cocina mexicana es resultado de esta mezcla, de esta incorporación de elementos, que

pasa a conformar un “abolengo” culinario, igual de valioso que otras expresiones culturales como la música o la pintura. Además, propone y sugiere el uso de vajillas antiguas y cubertería de plata para emplatar los platillos propuestos en el recetario, proponiendo así una experiencia culinaria de abolengo completa, íntegra y compleja histórica, estética y culturalmente.

El recetario está estructurado en diversas secciones que van desde los aperitivos hasta los postres, revelando no solo la influencia europea, sino además el enfoque en un público femenino, como quedó planteado en la dedicatoria y el prefacio. En la sección de aperitivos o bocadillos, incluye preparaciones que entremezclan ingredientes tradicionales con técnicas o influencias europeas. Destacan el plato de totopos acompañado de guacamole o chicharrón, pero además se encuentran propuestas mucho más elaboradas como los bocadillos de jamón con avellanas peladas, evidenciando la presencia de ingredientes extranjeros y costosos. En algunos casos, se recomienda acompañar los bocadillos con coñac, lo que subraya una predisposición por el maridaje con elementos extranjeros y sofisticados, destacan las tostaditas de langostinos con aceitunas rellenas y pimientos morrones, ilustrando un gusto por sabores y texturas complejas. Asimismo, las gorditas banderas demuestran una reinterpretación del tradicional antojito mexicano, incorporando queso gruyere y jalapeños en vinagre, alegremente adornadas con los colores patrios: el verde de la lechuga, el blanco del queso rallado y el rojo del rábano, que enfatizan el vínculo entre gastronomía y simbolismos patrios nacionalistas, que se vuelve una constante en el recetario. Siguiendo con las sugerencias de platillos para acompañar bebidas alcohólicas, se propone acompañar el vermut con bocadillos rellenos de ostiones, camarones secos y chorizo, ingredientes que denotan la intención de elevar la cocina cotidiana a un nivel de corte incluso gourmet.

En el apartado de las sopas, presentadas en el recetario, son especialmente notables por la inclusión de ingredientes poco comunes o bien poco conocidos en la cocina popular mexicana, pero que son comunes en otro tipo de gastronomías extranjeras, como la española, lo que denota la intención de conservar platillos

devenidos de la colonia. Por ejemplo, la sopa de avellanas con puntas de espárragos, jamón cocido y manteca implica una técnica específica y la utilización de ingredientes de corte europeo como las avellanas, junto con elementos tradicionales mexicanos como la manteca. Otro tipo de sopas representadas emplea ingredientes sofisticados (y comunes en el Viejo Mundo), como la ternera, los vinos tintos y blancos, quesos curados, tortuga y tuétano, más una variedad amplia de especias y hierbas.

Destaca la sopa de arroz “al estilo antiguo”, que incluye bolitas de carne (tipo albóndigas) hechas con lomo de cerdo molido y jamón cocido, lentamente cocinadas en el caldo de pollo, jitomate y azafrán, finalmente decorado patrióticamente con aguacate, jitomate y huevo cocido. La inclusión del azafrán y la combinación denota un esfuerzo por preservar platillos españoles considerados de élite.

Otra sopa sobresaliente es la sopa de ravioles “Italia-México”, que conjuga la tradicional pasta italiana, pero rellena con ingredientes típicamente mexicanos como la gallina y los sesos, servida con una salsa reducida de jitomate y jerez. Este plato es un ejemplo de la mezcla de técnicas europeas con ingredientes tradicionales, que sofisticada la gastronomía popular. Asimismo, esta sección de sopas incluye recetas sugeridas para la vigilia, sopas para celebraciones importantes como las bodas, elaboradas con pan y queso gruyere, y otras variantes con pastas como el macarrón.

En la sección de entradas, destacan platillos que emplean huevos, pescados como el salmón, hígados de pollo, vino blanco y camarones, junto con diversas empanadas, nuevamente mostrando la integración de ingredientes locales con técnicas culinarias europeas, especialmente españolas. Una receta particularmente llamativa es la del timbal estilo siglo XIX, preparado con una base de pasta hecha de harina y mantequilla, horneada, rellena con hongos fritos en mantequilla, jamones, corazones de alcachofa y vino. Este plato representa la alta

cocina y el gusto refinado que se busca popularizar con el recetario, además de significar un guiño a la gastronomía francesa.

La sección correspondiente a los pescados y mariscos evidencia una notable diversidad en las preparaciones, en donde la influencia francesa y española, sobre todo, busca reivindicar platillos o ingredientes autóctonos. El recetario incluye en esta sección recetas que utilizan camarones, bacalao, langostinos y hasta platillos menos conocidos como los que se proponen con ranas y caracoles. Un ejemplo son los langostinos a la malagueña, una receta que comienza con la cocción de estos en agua hirviendo, seguida por un sofrito de cebolla en aceite de oliva, incorporando jitomates y ajos asados, perejil y champiñones (enlatados), para finalmente incorporar vino tinto español. Se muestra una técnica culinaria claramente europea con la inclusión de elementos locales. La adopción del vino y de la mantequilla como bases para salsas ilustra también el punto anterior. Otro platillo singular es el de las ancas de rana con hongos y vino blanco, que implica una preparación larga y compleja: tras una breve cocción de las ancas, se dejan remojando en agua con leche para suavizar la carne. Además, este platillo incluye técnicas francesas clásicas como el uso de harina de trigo para espesar, o el uso de yemas y vinos para darle cuerpo a las salsas.

Los caracoles rellenos a la francesa constituyen otro ejemplo a resaltar; la receta inicia con el proceso de cocción lento en vino blanco y caldo aromatizado, seguido del relleno de los caracoles con una pasta elaborada con jamón y mantequilla, para finalmente pasar a terminar en el horno, servido con perejil. Esta receta demuestra la incorporación de la gastronomía europea con ingredientes nativos y subraya la intención de reivindicar una cocina mexicana, pero con raíces europeas. Otras preparaciones plantean tortugas cocinadas con almendras, alcaparras, aceitunas, azafrán, canela, pasas y pimientos. Un pastel relleno de pulpo ilustra una exploración de sabores complejos y la incorporación de ingredientes exóticos y refinados. La langosta con aceitunas, huevos, trufas, salsa estilo inglesa, mostaza, vinagre y limón también refleja la intención de virar las tendencias culinarias hacia lo gourmet, introduciendo elementos internacionales y

caros para la época, en una clara intención de mostrar a la cocina mexicana de Abolengo como una tradición sofisticada y de prestigio.

Las propuestas de recetas para preparar aves presentan propuestas a base de pollo, gallina y pavo; sobresalen recetas como la del mole poblano, y se encuentran platos como el pollo con almendras, el pollo en salsa de nogada (famosa salsa a base de nuez y crema que acompaña a los famosos chiles poblanos) y diversas preparaciones de mole, tal como el clásico y algunas variantes que incluyen ingredientes como hongos, ciruelas o crema. Asimismo, la gallina rellena de castañas o cocinada en tepache llama la atención nuevamente por la incorporación de técnicas o ingredientes europeos con elementos autóctonos específicos. Así, el pavo enchilado con chile ancho o el pavo relleno de trufas enfatizan la influencia francesa y la intención de conferir lujo y distinción a platillos de otra manera populares.

Para la preparación de las carnes, el recetario incluye una variedad amplia y heterogénea; las propuestas de recetas van desde los pipianes y lomos de cerdo hasta la famosa olla podrida española, estofados que incluyen ingredientes como costillas, mollejas, jamones, venados y liebres. Estas recetas, en su mayoría, están acompañadas por vinos extranjeros, lo que refuerza la relación de la cocina mexicana que se propone con la cultura gastronómica europea y el papel crucial del maridaje. Se dedica especial atención a la preparación de la barbacoa, emblemático platillo de la cocina popular mexicana que, en este contexto, se presenta con técnicas detalladas, mostrando la intención de conservar y legitimar técnicas tradicionales culinarias y ancestrales en un marco de prestigio y calidad.

En cuanto a los famosos antojitos mexicanos en *Cocina Mexicana de Abolengo*, se refleja una diversidad de preparaciones populares, pero con un enfoque que resalte la elaboración cuidadosa e higiénica propia del recetario. Se incluyen aquí platos como picadillos, chiles rellenos en diversas variantes, aguacates y peras rellenas, enchiladas, quesadillas y taquitos de pollo. Se destaca la presencia de tamales, pero preparados en cazuela de barro, tamales de elote y algunas

variantes regionales como los papadzules yucatecos. La inclusión de estos platillos reafirma la intención del recetario de difundir una tradición culinaria que se vincule a la identidad nacional. Estas propuestas de antojitos van mucho más allá de la representación de recetas populares y cotidianas del antojo diario de los mexicanos, pues incorporan ingredientes y técnicas europeas, lo que consolida la idea de “abolengo” como una tradición culinaria que integra un alto nivel de elaboración.

Entre los postres y dulces, se apertura con una clara referencia a la herencia conventual, especialmente de las monjas de la orden de Santa Clara, famosas por su labor en la elaboración de repostería durante el periodo colonial. Se incluyen recetas como natillas, cocadas, arroz con leche y chongos zamoranos. Otros dulces que se presentan son algunos como las torrijas españolas, turrone, budines, macarrones y jamoncillos, además de cajeta y fondant, junto con variedad de frutas en conserva. En la sección de “repostería tradicional de antaño” se presenta un apartado especial que evoca clásicos españoles como los polvorones, empanadas y buñuelos.

Es posible encontrar una receta de panqué de maíz cacahuacintle, elaborado con técnicas extranjeras específicas como el cernido de la harina. El recetario continúa con una gran variedad de pasteles a base de almendras, elote y ciruela, así como la popular leche frita y diferentes tipos de panes. Finalmente, en la sección de atoles y tamales se presenta una gran variedad de recetas de estos; en su mayoría, los atoles a base de masa, leche y azúcar vienen en sabores como chocolate, coco, piña, cacao, ciruela o fresa. Entre las recetas de tamales destacan los tamales canarios con queso, mantequilla y piñones, así como tamales que incorporan sabores como avellana, chocolate y almendras. Asimismo, se incluyen tamales salados como los de chile colorado, elaborados con lomo de puerco y diversos tipos de chile, y los tamales regios, cocidos en hoja de maíz con rellenos que combinan pollo, puerco y salsas complejas con jitomate, cebolla, aceituna y pasas.

12.9 La cocina mexicana es más que un fenómeno culinario

El análisis tanto de los recetarios de Francisca Valdivia como de Josefina Velázquez de León permite comprender que la cocina mexicana, más allá de ser un fenómeno culinario, operó como una herramienta clave en el proceso de construcción del Estado-nación en el México posrevolucionario. Como plantea Anderson (1983), la nación es una “comunidad imaginada” que se construye a través de símbolos, prácticas y narrativas comunes. Es posible observar cómo estos recetarios, como tantos otros de su época, funcionaron como dispositivos culturales que no solo documentaron y transfirieron saberes culinarios, sino que también contribuyeron a articular una narrativa compartida de lo que significa ser mexicano.

En un momento sociopolítico marcado por la necesidad estatal de cohesionar una sociedad profundamente fracturada por la Revolución, la cocina se presentó como un lenguaje simbólico capaz de reparar las diferencias sociales. Según Lévi-Strauss (1968), cocinar es un acto cultural que transforma la naturaleza en cultura, actuando como sistema simbólico. Así, través de los recetarios, lo vinculado con la identidad nacional se fue componiendo desde lo doméstico; costumbres cotidianas fueron elevadas a una mexicanidad integradora. Así, es posible reconocer a los recetarios como dispositivos de normalización cultural en los que lo diverso podía organizarse bajo una etiqueta nacional. De esta manera, la cocina mexicana que se dibuja en estos recetarios se negocia en este espacio donde los ideales buscan materializarse constantemente.

La intencionalidad de preservar recetas “tradicionales” que se aprecia en los recetarios se convierte en un gesto que contiene implicaciones políticas, sociales y culturales: afirmar una identidad enraizada en el pasado pero proyectada hacia la construcción de un presente próspero y moderno, como afirman Hobsbawm y Ranger (1983), muchas tradiciones “no son antiguas sino inventadas”, desarrolladas para consolidar identidades nacionales modernas. En este sentido, los recetarios no son solo medios para preservar o transmitir saberes culinarios,

sino que pueden ser utilizados como dispositivos de normalización, imposición o idealización, contribuyendo a los intereses estatales del momento.

Esta operación de búsqueda y “rescate” culinario es, entonces, una herramienta de intervención en el proyecto modernizador del Estado posrevolucionario. Basado en una lógica de progreso inspirada en la herencia colonial y las civilizaciones europeas, se buscó desarrollar herramientas de pedagogía cultural, diseñadas no solamente para enseñar a cocinar, sino para enseñar a ser mexicanos bajo un nuevo orden social que perseguía progreso y homogeneidad (Pilcher, 2001).

El papel central que se les otorga a las mujeres en estos recetarios, especialmente a las amas de casa y a la “sociedad femenina”, no es menor. Se sobreentiende entonces que las mujeres son vistas y representadas como las guardianas de estos determinados saberes culinarios y, por ende, de la cultura nacional que se está intentando construir, como señala Scott (2012), el género no es solo una identidad sino una categoría útil para el análisis histórico, que permite entender cómo se distribuye el poder en el relato nacional. En esta lógica claramente alineada con los valores familiares tradicionales deseados y promovidos por el Estado, se las reconoce como agentes activas de la conservación, reproducción y transmisión de los valores nacionales desde el ámbito doméstico. De esta forma, el trabajo cotidiano de la cocina se convierte en una silenciosa práctica política y politizada. Las mujeres, al ser los sujetos escogidos y designados por las condiciones socioculturales de la época como los encargados de cocinar y enseñar a cocinar, contribuyen a cimentar las bases, los valores, los hábitos y las memorias que sostienen la narrativa de nación que quiere construirse.

La cocina, de esta manera, no solamente fue un espacio generizado, sino también un espacio utilizado para la construcción del Estado-nación. En estos recetarios, el hogar aparece como una extensión simbólica del Estado, donde se modelan y moldean las subjetividades nacionales desde la infancia, a través de los sabores, los rituales alimentarios y los relatos que acompañan cada platillo. El conocimiento transmitido en estos recetarios, además, configura el sentido del deber, del gusto y

del orgullo patrio, que se internaliza en la práctica cotidiana. Así, desde esta perspectiva, los recetarios son parte de un proyecto cultural y social más amplio, donde lo doméstico se vuelve político y lo cotidiano se inscribe en el horizonte de los intereses nacionalistas.

La tensión entre autenticidad y cambio, tan presente en los recetarios de las autoras revisadas, refleja las contradicciones del contexto sociohistórico y político del México posrevolucionario del siglo XX, que aspiraba simultáneamente a la modernización y al “progreso” y a la preservación de lo que consideraba su esencia cultural, su núcleo duro. Esta ambivalencia es aprovechada con el fin de utilizar los recetarios como dispositivos: su capacidad mediadora entre dos temporalidades —el pasado tradicional y el futuro moderno— los convierte en un instrumento eficaz para imaginar una nación homogénea en un momento de fractura tras la guerra de Revolución.

El énfasis en la recopilación de determinadas recetas, pese a provenir de distintas regiones del país, así como la integración de técnicas europeas —sobre todo españolas, italianas o francesas— a manera de generar una mixtura mestiza, cumple una función más que culinaria o gastronómica: configura un determinado mosaico nacional en el que las diferencias tratan de homogeneizarse como parte de un relato común. Los recetarios permiten así una representación jerárquicamente organizada de la diversidad, en la que lo regional se convierte en un capítulo del proyecto nacional. Así, la gastronomía actúa como un microcosmos en donde se ensaya la unidad sobre la diferencia, una idea central en el discurso estatal posrevolucionario.

Sumado a ello, la presentación en su contexto estético: el uso de vajillas antiguas y refinadas, cubertería de plata, la mención de la Academia de Cocina Velázquez de León, no solamente otorga legitimidad al contenido, sino que también contribuye a elevar la cocina mexicana, incluso al rango de patrimonio, digno de ser institucionalizado, investigado y protegido, incluso, como se mencionaba, durante el año 2010, la cocina tradicional mexicana fue reconocida por la

UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, lo que refuerza su valor como elemento de identidad nacional (UNESCO, 2010). Esta formalización de la cocina coincide con las políticas estatales que, desde los inicios de la posrevolución, buscaron fortalecer (y construir) la identidad nacional a través de la cultura popular, los rituales cívicos y el folclor. Así, en ese sentido, los recetarios pueden leerse como una extensión impresa y empastada de esas políticas; pueden leerse como instrumentos de formación nacional desde lo íntimo y lo doméstico, desde lo aparentemente apolítico. De esa forma, el trabajo y la obra de autoras como Valdivia y Velázquez de León trascienden el ámbito de lo doméstico y se inscriben en un proyecto político y cultural más amplio.

Sus recetarios, al recopilar, sistematizar, difundir y revalorizar simbólicamente las prácticas alimentarias del México de la época, funcionaron como instrumentos de cohesión nacional, en los que se imbricaron y entretejieron discursos de pertenencia, de continuidad histórica y de civilización desde el acto cotidiano de cocinar y luego comer. En lugar de oponerse a la consolidación (y homogeneización) estatal, estos textos la apoyaron silenciosamente (intencional o no intencionalmente), contribuyendo a moldear hábitos, sensibilidades y saberes compartidos, imprescindibles para imaginar y sostener una comunidad nacional.

La cocina mexicana, construida en los recetarios revisados, no es una expresión de la cultura, sino una plataforma desde la que se organiza un relato de nación. Las recetas, los ingredientes, las técnicas de preparación y hasta las sugerencias de presentación no solo se refieren a prácticas alimentarias, sino que proyectan y moldean un modelo específico de mexicanidad que el Estado busca consolidar en el imaginario colectivo. Durante este proceso, los recetarios funcionaron como vehículos pedagógicos, donde lo cotidiano se transformó en una escuela para la construcción de la identidad.

12.10 Conclusiones

El análisis de los recetarios de Francisca Valdivia y Josefina Velázquez de León revela que la cocina mexicana en el México posrevolucionario funcionó mucho

más allá de su dimensión culinaria, consolidándose como un instrumento fundamental en la construcción y legitimación de una identidad nacional homogénea. Estos textos no solo recopilan y transmiten saberes gastronómicos, sino que actúan como dispositivos culturales y simbólicos que articulan una narrativa común de mexicanidad. En un contexto histórico marcado por la necesidad estatal de cohesión social tras la fractura provocada por la Revolución, la cocina se convierte en un lenguaje simbólico con capacidad reparadora.

Desde la antropología esta operación de rescate y sistematización culinaria puede entenderse como una estrategia de normalización cultural, que articula la diversidad regional bajo un proyecto de unidad nacional. La inclusión tanto de platillos populares como de técnicas e ingredientes europeos evidencia la construcción de una “tradición” culinaria mestiza que legitima un proyecto modernizador basado en la herencia colonial y europea, pero con una narrativa que se presenta como “auténtica” y enraizada en el pasado. Esto confirma la idea de que muchas tradiciones nacionalistas son, en realidad, invenciones modernas (Hobsbawm y Ranger, 1983), diseñadas para fortalecer la identidad estatal.

El papel asignado a las mujeres en estos recetarios es clave para comprender la dimensión política y social de la cocina en el México posrevolucionario. Las amas de casa y la “sociedad femenina” son posicionadas como guardianas y transmisoras de la cultura nacional, desde el espacio doméstico. Este énfasis revela cómo el género funciona no solo como categoría identitaria, sino como mecanismo de distribución del poder cultural y político en la construcción nacional (Scott, 2012). La cocina, por tanto, se transforma en una práctica cotidiana, aparentemente apolítica, pero profundamente politizada, donde la reproducción de valores patrios y el sentido del deber se incuban en las rutinas del hogar.

Este proceso implica que el espacio doméstico se convierte en una extensión simbólica del Estado, en la que se modelan las subjetividades nacionales desde la infancia. Así, el recetario no es simplemente un manual culinario, sino un dispositivo pedagógico que educa para el patriotismo, el gusto y el orgullo nacional. De esta manera, el trabajo invisible y cotidiano de las mujeres en la

cocina participa activamente en la construcción y reproducción de la nación, lo que refleja la compleja intersección entre cultura, género y política en el proyecto posrevolucionario.

La tensión entre autenticidad y cambio, visible en los recetarios de Valdivia y Velázquez de León, es un reflejo claro de las contradicciones inherentes al México posrevolucionario. Por un lado, el país aspiraba a modernizarse y progresar, integrándose en las corrientes globales y europeas; por otro, buscaba preservar una esencia cultural definida como “tradicional” y “auténtica”. Esta dualidad se manifiesta en la mezcla de técnicas culinarias europeas con ingredientes y platillos regionales, creando una narrativa mestiza que sirvió para articular una identidad nacional inclusiva, pero también jerárquica y controlada.

Los recetarios funcionan así como dispositivos mediadores entre el pasado y el futuro, ofreciendo una imagen de unidad nacional que integra la diversidad regional dentro de un marco homogéneo. Esta representación jerárquica de la diversidad culinaria es un claro instrumento estatal para la construcción de una mexicanidad que, aunque plural en apariencia, se ordena desde una perspectiva centralista y hegemónica.

Finalmente, la dimensión estética de los recetarios (el uso de vajillas antiguas, cubertería de plata, y la referencia a instituciones culinarias reconocidas) legitima y eleva la cocina mexicana al rango de patrimonio cultural. Esta formalización se alinea con las políticas estatales de la época que buscaban construir identidad nacional a través de símbolos populares y tradiciones folklóricas, fortaleciendo así el vínculo entre cultura y nación.

En suma, los recetarios analizados no sólo preservan saberes culinarios, sino que son piezas fundamentales en la articulación simbólica y material de la nación mexicana en el periodo posrevolucionario. A través de ellos, se construye un relato que entrelaza continuidad histórica, pertenencia cultural y civilización, usando la comida como vehículo de cohesión social y cultural.

La cocina, en este marco, trasciende su dimensión práctica para volverse una plataforma desde la que se moldean modelos específicos de identidad y mexicanidad, proyectados hacia la sociedad entera. Las mujeres, en tanto guardianas de la tradición culinaria en el hogar, se convierten en agentes activos de un proceso político y cultural, cuya labor cotidiana contribuye a la reproducción y consolidación del Estado-nación.

Por último, los recetarios se presentan como instrumentos pedagógicos sutiles y efectivos, donde lo doméstico se politiza y la práctica alimentaria se inserta en la agenda estatal de formación nacional. Así, la cocina mexicana en estos textos no es simplemente un fenómeno gastronómico, sino una escuela cotidiana para imaginar y sostener la comunidad nacional, que implica una homogeneización cultural bajo una etiqueta oficial y moderna de mexicanidad.

Este reconocimiento de los recetarios como dispositivos culturales del Estado-nación obliga, sin embargo, a preguntarse por los límites y las tensiones de ese mismo proyecto unificador. Si bien se intentó consolidar una narrativa culinaria homogénea en nombre de la nación, lo cierto es que dicha construcción no se impuso sobre un vacío. Por el contrario, se enfrentó a una profunda diversidad regional que, lejos de desaparecer, persistió y dialogó con los discursos hegemónicos. La cocina nacional se edificó, en gran medida, sobre la negociación —y en ocasiones la neutralización— de expresiones culinarias locales, indígenas, rurales o mestizas. Explorar esa tensión entre unidad y diversidad es el objetivo del siguiente capítulo.

13. Capítulo 2

Entre la región y la nación: La diversidad regional frente al nacionalismo culinario y la homogeneización de la cocina mexicana.

La cocina mexicana, mundialmente reconocida e incluso galardonada por su riqueza y variedad, no es un corpus homogéneo ni uniforme. Muy al contrario: está conformada por múltiples tradiciones locales profundamente enraizadas en contextos geográficos, históricos y culturales específicos. Cada región del país posee sus propios ingredientes, técnicas, símbolos, rituales y significados. Sin embargo, a lo largo del siglo XX, y en particular durante y después del periodo posrevolucionario, se impulsó la construcción de una cocina nacional mexicana, una narrativa que tendió a simplificar, centralizar y homogeneizar la diversidad gastronómica bajo un discurso identitario y político.

Este capítulo se propone explorar las tensiones entre la pluralidad regional de las cocinas mexicanas y el proyecto de homogeneización cultural promovido por el nacionalismo posrevolucionario. Analizará cómo ciertas preparaciones fueron elevadas a la categoría de emblemáticas o auténticas de lo mexicano, mientras que otras fueron relegadas al ámbito de lo local; y cómo esta centralización culinaria responde a procesos más amplios de construcción del Estado-nación.

Como parte de este análisis, se estudiarán recetarios con recetas y preparaciones originarias de Chiapas y Veracruz. Esta elección se sustenta en el argumento de Pilcher (2001), quien a través de su obra *¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana* demuestra que las cocinas regionales, especialmente aquellas con profundas raíces indígenas y afrodescendientes como las de Veracruz y Chiapas, han sido tradicionalmente sub-representadas en el discurso hegemónico de la cocina nacional» (Pilcher, 2001). Por tanto, el análisis de estos recetarios permite revisar de manera crítica cómo saberes culinarios

locales han sido sistematizados, transmitidos y transformados dentro del discurso nacional, y demuestra que la construcción de una identidad culinaria única ha marginado expresiones culinarias culturalmente significativas.

13.1 La diversidad gastronómica en México: una realidad territorial

Desde el imponente desierto del norte hasta las frondosas selvas del sur, la cocina mexicana se manifiesta en expresiones profundamente plurales. En el norte, carnes secas y platillos a base de carne como la machaca o los cortes contrastan con los guisos a base de maíz y cacao de la región sursureste. En el estado de Oaxaca, por ejemplo, coexisten infinidad de tipos de *moles*, cada uno con raíces en distintas comunidades indígenas, que representan un patrimonio cultural profundamente arraigado (Pilcher, 2001). En el estado de Yucatán, la cocina está altamente influenciada por raíces mayas y caribeñas, visibles en el uso del achiote, los cítricos y en técnicas de cocción tradicionales como el *pib*² o el *pibil*³ (Pilcher, 2012; Barrera-Bassols & Toledo, 2005). Estas prácticas no solo mantienen su relevancia ritual y comunitaria, sino que también desafían las narrativas oficiales sobre la homogeneización culinaria nacional.

Estas expresiones de corte regional no solo varían por factores climáticos o geográficos, sino también por factores históricos: la presencia de población afrodescendiente en la Costa Chica de Guerrero y Oaxaca dejó huellas en preparaciones como el pescado a la talla, mientras que la presencia libanesa en Puebla dio origen al famoso trompo de taco árabe. En resumen, hablar de la cocina mexicana en singular es reducir una realidad compleja, dinámica y plural.

² El *pib* es un horno de tierra utilizado tradicionalmente por los mayas para cocinar alimentos bajo tierra. Consiste en un hoyo excavado en el suelo donde se colocan piedras calientes y brasas, sobre las cuales se depositan los alimentos envueltos, usualmente en hojas, para ser cocidos lentamente. Este método no solo conserva sabores, sino que también tiene una dimensión ritual, vinculada a celebraciones comunitarias y al ciclo agrícola (Barrera-Bassols & Toledo, 2005).

³ *Pibil* es un adjetivo derivado del verbo maya *pib*, que significa “enterrar”. Se refiere a los alimentos preparados en el *pib*, usualmente marinados con achiote, jugo de naranja agria y especias locales antes de ser cocidos bajo tierra.

13.2 El nacionalismo posrevolucionario y la búsqueda de una unidad cultural

Al final de la Revolución Mexicana, en la década de los años veinte del siglo pasado, el Estado mexicano se embarcó en ambiciosos proyectos de reconstrucción nacional, como se mencionó en el capítulo anterior. Uno de los objetivos era consolidar una identidad cultural común que sirviera para cohesionar a una población diversa, atravesada por profundas divisiones sociales, étnicas y raciales. En ese sentido, la cocina se convirtió en un vehículo eficaz para construir símbolos de unidad nacional.

Desde los gobiernos de Álvaro Obregón y Plutarco Elías Calles, pasando por los proyectos culturales emanados del cardenismo, hasta las misiones culturales y los programas educativos de la Secretaría de Educación Pública, se buscaba articular una identidad mestiza, moderna y nacional. Así, dentro de este imaginario, determinados platillos como el mole poblano, los chiles en nogada o el pozole fueron promovidos como emblemas nacionales representativos, dejando fuera un sinnúmero de preparaciones que no encajaban con esta narrativa centralizada.

Lógicamente, este no fue solo un proceso gastronómico, sino profundamente político. La cocina nacional mexicana fue una forma de pedagogía simbólica mediante el uso de recetarios, ferias, exposiciones, manuales de economía doméstica, etc. Se enseñó a la población qué debía considerarse mexicano y por ende valioso, frente a lo regional, que era marginal y prescindible.

13.3 La homogeneización culinaria: recetarios, medios y folclorización

Entre las décadas de 1940 y 1970, los medios de comunicación impresos y audiovisuales desempeñaron un papel central en la difusión de un canon culinario nacional. Recetarios como los de Josefina Velázquez de León o revistas orientadas al público femenino contribuyeron a estandarizar recetas y modas alimenticias, reduciendo y sesgando la pluralidad regional a versiones simplificadas o adaptadas al paladar urbano de la clase media.

Casi simultáneamente, la televisión y la radio comenzaron a difundir programas de cocina que promovían una imagen idealizada de la madre mexicana preparando recetas nacionales con ingredientes disponibles en tiendas urbanas. Este fenómeno reforzó una visión centralista y homogénea de la cocina mexicana, descontextualizando muchos platillos de sus orígenes territoriales y culturales. Esto surgió a la par de la folclorización de lo regional: aquellos platillos incorporados a la narrativa nacional no tenían su base en el reconocimiento, sino en la curiosidad colorida. Lo “típico” servía como decoración o fungía como espectáculo, no como fundamento legítimo de identidad mexicana. Así, mientras algunos platillos fueron elevados a símbolos de identidad nacional, otros fueron exotizados o simplemente descartados.

13.4 Resistencias y apropiaciones: la persistencia de lo regional

Pese a los esfuerzos centralizados del Estado, las cocinas regionales no desaparecieron. A través de la tradición oral, las celebraciones comunitarias, las cocineras y las economías populares, estas se mantuvieron vivas, transmitiéndose de generación en generación. En muchas localidades rurales, la cocina sigue siendo un espacio de transmisión de conocimiento colectivo, profundamente enraizado en la memoria, el cuerpo y el territorio.

Especialmente a partir de la década de 1990 y bien entrado el siglo XXI, surgieron movimientos de revalorización de lo regional, impulsados por el reconocimiento del patrimonio cultural inmaterial, el crecimiento del turismo gastronómico, la cocina de autor y la defensa de los derechos culturales de los pueblos originarios. Académicos, activistas y chefs comenzaron a abogar por visibilizar la diversidad culinaria no como una anomalía dentro del discurso nacional tradicional, sino como su expresión más auténtica (Thome-Ortiz & Contreras, 2016).

La inclusión de la cocina mexicana tradicional en la lista de Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO en 2010 y el surgimiento de espacios que permitieron el encuentro de cocineras tradicionales contribuyeron a resituar lo regional como un vórtice central, no subordinado, de la gastronomía mexicana. Este giro en la

manera de concebir la cocina mexicana (de un modelo centralista y homogeneizador hacia una visión más plural y descentralizada) abrió la posibilidad de que saberes, prácticas e identidades antes relegadas comenzaran a ocupar un lugar legítimo en el discurso patrimonial. La visibilización de cocineras tradicionales, la reivindicación de técnicas regionales y la circulación de recetarios populares no solo cuestionaron las jerarquías culturales impuestas desde el centro, sino que propusieron nuevas formas de pensar lo nacional desde lo local. Es en este contexto donde cobra relevancia el *Recetario popular coletto* de Francisco Mayorga, una obra que permite explorar cómo se articula lo indígena y lo popular en la narrativa gastronómica contemporánea.

13.5 Hacia una visión más plural de lo nacional: Recetario popular coletto: Cocina indígena y popular de Francisco Mayorga

Reconocer la diversidad regional de las cocinas mexicanas no contradice la idea de una identidad nacional en el imaginario de los sujetos, sino que permite reimaginarla desde una perspectiva más inclusiva, compleja y realista. La cocina nacional no debería ser vista como una receta cerrada, sino como una narrativa abierta que recoja la multiplicidad de voces a lo largo y ancho del territorio nacional.

En la República Mexicana, según datos del INEGI (2012) Chiapas es uno de los estados con mayor biodiversidad, lo que se refleja en muchos ingredientes que pueden incorporar a su gastronomía, como especias, raíces, animales, semillas, frutas y verduras. La cocina tradicional chiapaneca, por supuesto, no se ha librado de la influencia extranjera, desde influencias asiáticas, pasando por europeas e incluso estadounidenses, y esto ha hecho que su gastronomía sea por demás interesante de analizar. Este recetario “coletto”, como popularmente se conoce a los oriundos de San Cristóbal de las Casas en Chiapas, cuenta la historia de una gastronomía única en una zona alta, montañosa y muy cercana, cultural y geográficamente, a Centroamérica. El significado de la palabra coletto sigue siendo tema de discusión, pero se cree que puede hacer alusión a la coleta que utilizaban

algunos colonos durante la época colonial o por las coletas de los trajes que eran comunes en el siglo pasado; sea cual sea el caso, coletos se ha convertido en un gentilicio que forma parte de una identidad cultural específica de esta región.

San Cristóbal de las Casas fue fundada en el siglo XVI como ciudad colonial, y fue también uno de los puntos clave del levantamiento zapatista de 1994 (Collier & Quaratiello, 1999). Es la cabecera municipal de la región de Los Altos, poblado en su mayoría por etnias tzeltales y tzotziles. Su ubicación privilegiada entre las montañas le permitió generar una agricultura de autoconsumo, que hoy se traduce en el cultivo de alimentos y productos distribuidos y comercializados en otras zonas del estado como trigo, frutas, carne seca y quesos. Este recetario propone reconocer parte del sabor y la herencia culinaria de San Cristóbal de las Casas y las costumbres socioculturales de los coletos.

Así, la ubicación geográfica privilegiada de la que goza este municipio permite que, según estudios de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH), en Los Altos de Chiapas puedan encontrarse más de 1200 especies vegetales registradas (Martínez et al., 2015)., muchas de las cuales son endémicas de la región. El calendario agrícola rige gran parte de la vida social y cultural de los coletos, y éste, combinado con la realización de sus festividades religiosas, se traduce en un ciclo anual que conmemora santorales, cosechas, aniversarios, barrialidades, onomásticos, etc. Las festividades religiosas en San Cristóbal siguen un calendario agrícola tradicional que inicia con las celebraciones de diciembre (Maya, 2010)

Desde antes de la colonización española, los pueblos de origen maya cultivaban maíz, que sigue siendo el eje nodal de su tradición gastronómica y alimentaria. Este cultivo estaba integrado en el sistema de milpa —donde el maíz se cultivaba junto a calabaza, frijol y quelites, generando sinergias ecológicas y nutricionales fundamentales para la subsistencia— (Vela, s. f.). Los elementos propios del sistema milpa como la calabaza, el chile y el frijol juegan papeles determinantes también, así como animales como el guajolote, los conejos e incluso las ardillas.

Asimismo, la cocina coleta se distingue por la incorporación de elementos gastronómicos de herencia española como el azafrán, la gallina, la manteca, los huevos y el trigo. A continuación, se presenta una selección de recetas extraídas y adaptadas del recetario de Mayorga (2000), quien recopila diversas preparaciones tradicionales de la cocina coleta. También es posible vislumbrar elementos devenidos de la cocina afrodescendiente como el mondongo o la moronga.

El recetario menciona también que hay muchas recetas, típicamente coletas, que se han ido extinguiendo pues los antiguos residentes, quienes solían prepararlas, han ido falleciendo o migrando, y con ellos, sus sabores desvaneciéndose o sufriendo variaciones y transformaciones; tal es el caso de la cervecita dulce, la cajeta de chocolate, las galletas de pepita de calabaza, el dulce de betabel o la carne de quijote, que consistía en un guiso de res y puerco condimentado con especias, tomate, pan molido y guineos.

Especialmente importantes son las comidas para el “descrude”, es decir, aquellas que, según se dice, ayudan a mitigar los efectos de la resaca producidos por el exceso de alcohol, y que son, sobre todo, consumidas los lunes, posterior a alguna fiesta en la comunidad. También hay otras muchas recetas de platillos que pretenden alimentar y curar ciertas enfermedades como los cólicos o la inflamación de diversas partes del cuerpo, como el estómago, y en su mayoría son tes o infusiones preparados con hierbas como epazote, yerbabuena, anís o clavo. También se le da mucha importancia al hecho de regalar comida o bebida cuando se visitan parientes o amigos; es muy común que los coletos obsequien pan, chorizo, rompopo, por o incluso piernas.

El recetario da inicio con la sección de sopas, y comienza con la tradicional sopa de pan, de clara herencia española, como ya se mencionaba; entre los ingredientes se encuentran el caldo de res o gallina, plátanos machos, canela, zanahorias, papas, calabacitas, ajo, pan francés de leche en rebanadas y dorado en el comal, chícharos, manteca, pasas, jitomate, pimienta y achiote, y se prepara y se sirve en una olla de barro; finalmente, se decora con plátano frito y huevo

cocido. Es un platillo tradicional muy famoso en la región, y sirve para la base de otro platillo, llamado sopa de pan y vino, con la misma base, pero que incluye vino blanco y perejil. La sopa de café es otra curiosa preparación que para su elaboración necesita hervir agua y agregarle panela y café; a esto, posteriormente se calientan los pedazos de tortilla. Es un platillo típico del desayuno o la cena.

Otras recetas de sopas incluyen la sopa reina, que dentro de sus ingredientes cuenta con caldo de gallina, verduras varias que se tengan a mano y la incorporación de diez hebras de azafrán. También la sopa de gato, que se prepara sofriendo ajo y dorando tortillas, agregando caldo de frijol donde se cocinan las tortillas por un momento y finalmente se sirve con queso rallado encima. El azafrán se presenta en diversas preparaciones más, tal es el caso del arroz coletto, que implica freír arroz con manteca, agregar agua e incorporar cebolla, tomate y azafrán; finalmente, se agregan verduras al gusto y es una sopa que puede tomarse del diario o bien que está presente en los días festivos y celebraciones. Algunas de sus variantes incluyen la incorporación de camarones secos, gallina o mollejas. La sopa de habas incluye un chile jalapeño completo y se prepara cocinando por aparte las habas, lo que toma un buen rato; posteriormente se prepara un sofrito con cebolla, caldo de pollo o res, cilantro y chile, y finalmente se incorporan las habas para hervir todo durante un rato; se sirve como sopa del diario. La sopa de cueza, que se refiere a la raíz del chayote, se hierve también en caldo, utilizando gallina, cebolla y cilantro. La sopa dulce de vino constituye un platillo interesante, que consiste en diluir azúcar en agua y calentarla hasta que se forme un caramelo; posteriormente se agrega una copa de coñac y canela, y se sirve sobre pedazos de pan.

Dentro de la sección de guisos, se encuentran platillos como el tachilhuil, platillo que se prepara cocinando las menudencias de un cerdo con un día de anticipación; luego se fríen en manteca en una cazuela de barro y se le agrega maíz y achiote, se agrega el caldo donde previamente se cocinaron las menudencias y se cocina hasta que se reduce el líquido; debe quedar espeso y es un desayuno de lo más tradicional los sábados.

Es posible, además, encontrar en esta sección una gran cantidad de platillos que tienen como base la técnica del estofado en cazuela de barro, con ingredientes de origen animal como el cerdo, la res o la gallina.

Otro platillo a base de carne es la carne de camino, que incluye bisteces de res untados con sal y pimienta; además, se deben agregar una ramita de orégano, una rama de tomillo, comino y cebolla para sazonar, todo molido en metate. Después se fríen en abundante manteca, se sirven una vez secos y se consumen como comida del diario.

La chanfaina coleta es un platillo que utiliza menudencias de carnero que son cocinadas con sal; aparte, se muelen jitomate, chile ancho remojado en agua caliente, pan dorado, hígado, pimienta y canela. Se fríe en cazuela de barro y se le agrega un poco de caldo en donde se cocinaron las menudencias; es una comida especial y suele consumirse para el fin de semana o para alguna festividad religiosa.

El cochinito en salchichón es un platillo que incluye un cerdito entero, al que se le deben quitar las vísceras, limpiarse muy bien, quitarse la cabeza y las patas para que el cuerpo entero asemeje a un lomo, deshuesar procurando no romper la piel y untar la carne con especias como clavo, jengibre y pimienta; amarra con hilo y manta para mantener la forma y cocinar en una olla grande con jerez, vinagre y hierbas de olor y tomillo.

El yuyo, que es una especie nativa de hongo amarillento ampliamente consumido en la región, se prepara lavándolo profusamente, se despelleja y se le quita el extremo distal del tallo; se corta en trozos, se reserva y mientras tanto se sofríen en manteca cebolla, ajo, tomate, chile verde y epazote; se agrega agua y una vez hirviendo se incorpora el yuyo y debe cocinarse alrededor de 50 minutos; debe comerse muy caliente.

Otra receta es el pavo prensado, que incluye un guajolote grande, con la base del cochinito; se limpia, eviscera y deshuesa, pero se rellena con carne de res y se

envuelve con una manta que, de ser necesario, debe cocerse al animal; luego se cocina en una olla grande con sal; debe comerse con salsa roja.

La receta de mole presente incluye más de 20 ingredientes y tiene como base el guajolote y el chocolate; incluye además ingredientes como la cebolla, el chile ancho, tomillo, canela, pasas, tomate verde, plátano frito, pan de yema, almendras y cacahuate; se caracteriza por ser un mole que tiene un sabor muy dulce.

En la sección de platillos que tienen como base el maíz, encontramos una muy variada selección, entre ellos chalupas, que se preparan friendo tortillas, se untan con frijoles y se les agrega lechuga y zanahorias cocidas, una rebanada de lomo de cerdo cocido con clavo y sal, y finalmente se espolvorean con queso.

Las tostadas de manteca son una preparación muy interesante que mezcla chicharrón molido con masa; posteriormente se fríe en el comal, y tiene una variación que puede incorporar azúcar en la preparación en vez del chicharrón, lo que sugiere una ambigüedad entre lo dulce y lo salado, situación que no es ajena a la cocina mesoamericana.

La sección dedicada a los tamales tiene una diversidad evidente. Los llamados tamales de bola, preparados en hoja de maíz, están rellenos con carne de res y un sofrito a base de chile y jitomate. La versión dulce incorpora como ingrediente principal la masa a base de arroz, y se incorporan mantequilla, azúcar y a veces coco. Los tamales de mumo (una hoja local muy apreciada), en cambio, contienen camarón molido, pepita de calabaza, chile simajovel (muy similar al chiltepín y muy picante) y frijoles, combinando sabores intensos y la herencia indígena con ingredientes marinos. Esta riqueza expresada en los tamales muestra una gran profundidad simbólica y técnica, en donde el maíz es un medio de sustento, pero también de ritualidad.

El recetario de Francisco Mayorga, oda a la cocina coleta, es, lejos de un mero y simple compendio culinario, una poderosa intervención que permite develar una crítica implícita a los discursos de homogeneización culinaria. Este recetario no

solamente documenta sabores, ingredientes y técnicas; permite articular una cosmovisión específica del mundo, una forma de existencia en determinado territorio, de habitar el tiempo y de vincularse con los otros, incluso con aquellos que ya no están en este plano terrenal. En este sentido, su relevancia trasciende lo meramente gastronómico y se articula con lo antropológico, lo histórico y lo político.

Mediante la revisión de este texto es posible visualizar que la cocina regional, en este caso la de San Cristóbal de Las Casas en la región de Los Altos de Chiapas, es una forma de conocimiento situado, un archivo de alguna manera viviente y, sobre todo, una forma de resistencia frente a los modelos centralistas de identidad nacional. Lo que se puede revelar mediante el análisis realizado es que no se trata solamente de un conjunto de recetas locales, sino de una disputa por la forma en que se define a lo mexicano en el ámbito culinario.

Una de las formas más visibles en las que el recetario de Mayorga desafía al discurso culinario nacionalista es precisamente a través de lo que decide incluir: una determinada serie de preparaciones que no necesariamente forman parte del canon gastronómico mexicano más conocido —y reconocido— y que, en la mayoría de los casos, ni siquiera son distinguidas fuera de su contexto inmediato. Platillos como la sopa de gato, la sopa dulce de vino, el cochinito en salchichón, la chanfaina coleta, el yuyo o los tamales de mumo evidencian y demuestran la existencia de un universo gastronómico paralelo y propio, no subordinado ni dependiente de las categorías que el nacionalismo culinario impone como representativas de aquello que se considera mexicano.

Este desplazamiento del canon no es trivial, puesto que, durante buena parte del siglo XX, y como parte del proyecto de construcción de la nación posrevolucionaria, el Estado mexicano promovió una narrativa que buscaba la unificación de la identidad mexicana. El mole poblano, los chiles en nogada, los tacos, el pozole, el tequila, el mezcal, todos estos elementos altamente centralizados, geográfica pero también simbólicamente, y que fueron elevados a la

categoría de lo puramente “nacional”, mientras otras cocinas, sobre todo regionales y periféricas, fueron invisibilizadas y/o reducidas al exotismo, o a veces, solo consumidas, especialmente dentro de categorías generales como “comida típica”.

El recetario colete rompe con esta lógica, no se presenta como un apéndice regional de una narrativa mayor, sino como un universo culinario autosuficiente, con sus propios tiempos y temporalidades, técnicas, ingredientes, celebraciones, prohibiciones y sentidos. Este descentramiento epistémico, esta afirmación de soberanía regional, implica una crítica, tácita pero profunda, a las formas en que se ha construido el relato oficial de la cocina mexicana. En otras palabras, Mayorga no está simplemente compilando recetas, sino descolonizando el imaginario culinario construido en el México contemporáneo.

Este recetario evidencia, además, una preocupación profunda por la desaparición de saberes culinarios asociados a generaciones pasadas; el autor menciona que diversas recetas tradicionales están desapareciendo con la muerte de sus preparadores, como la carne de quijote, las galletas de pepita de calabaza o la cajeta de chocolate. Esta constatación transforma el acto de escribir recetas en una forma de preservación patrimonial, pero desde los poseedores del conocimiento, que contrasta con el usual modo institucional y folclorizante con el que usualmente se preserva la cultura alimentaria en nuestro país.

En este sentido, la cocina regional no aparece aquí como un conjunto de costumbres pasivas cuyo destino es ser “salvadas” por organismos del Estado o chefs de renombre, sino como un campo activo de agencia cultural. La compilación de este tipo de recetas es un acto de cuidado y preservación, pero también un acto de afirmación, es una manera de sostener la memoria colectiva a través de los sabores, del cuerpo y de la transformación de los conocimientos culinarios intergeneracionalmente. Así, la comida, en este contexto, funciona como un dispositivo de memoria viva, que narra historias individuales, familiares y comunitarias.

Además, muchas de estas recetas cumplen funciones que van más allá de lo alimentario, hay platillos como ya se menciona arriba, que sirven para aliviar la resaca (las comidas para el descrude), para aliviar cólicos o malestares gastrointestinales utilizando hierbas e infusiones, y otras que se preparan en contextos rituales específicos, como las fiestas patronales. Este conocimiento que combina nutrición, medicina tradicional, saberes y sistemas de creencias populares, queda muchas veces excluido de los relatos contemporáneos de la gastronomía mexicana, que tiende a privilegiar la sofisticación técnica y la estética.

El recetario coieto se enmarca en un sentido en donde la cocina deja de ser un espacio de preparación de los alimentos para transformarse en un sistema de conocimientos complejos que articula cosmovisiones, prácticas sociales, memorias y sistemas de cuidado. Así como también se desprende una íntima relación entre cocina y territorio, puesto que la mayoría de las recetas presentadas y analizadas no podrían existir fuera de su contexto geográfico: ingredientes como el chilito de Simajovel, el yuyo, las hojas de mumo, el pox, los hongos locales, las frutas devenidas de los huertos coloniales o las carnes secas de la zona montañosa dependen de un ecosistema específico, de un saber agrícola localizado y de prácticas de autoconsumo profundamente arraigadas.

En este punto, se revela una intensa tensión entre el modelo de cocina nacional que tiende a abstraer los ingredientes y las técnicas para hacerlas replicables en todo el territorio nacional y a veces en el extranjero, y el modelo de cocina regional que no puede dissociarse de su territorio. El sabor coieto es una expresión material de la localización geográfica. Esta territorialidad del gusto es lo que permite reconfigurar la idea de que lo nacional no es una unidad centralizada, sino una red de expresiones regionales interconectadas. En lugar de continuar pensando a la cocina mexicana como un todo, como un corpus unificado, sería más útil, y digno, pensarla como un campo relacional de cocinas regionales, donde lo nacional se construye desde los fogones periféricos y no desde los recetarios institucionalizados.

La cocina, espacio que muchas veces se asocia a lo doméstico, a lo íntimo y a lo privado, también es un espacio de profunda carga política y simbólica. El recetario compilado por Mayorga, al documentar a detalle las prácticas alimentarias de una región históricamente marginada dentro del imaginario nacional, confronta directamente a las estructuras de poder que han decidido qué ingredientes y platillos merecen ser considerados como mexicanos en el discurso oficial y en el imaginario colectivo. Al enfatizar el papel jugado por los ingredientes locales, las festividades comunitarias y los sistemas de transmisión oral de los saberes culinarios, puede interpretarse como una contra narrativa frente a la estetización y la mercantilización de la cocina mexicana. Así, mientras el discurso gastronómico hegemónico tiende a neutralizar lo político mediante la celebración acrítica de la diversidad culinaria, el recetario coeto recuerda que la cocina es un campo de disputa identitaria y de representación sociocultural.

El análisis de este recetario permite desmontar las limitaciones del proyecto de nacionalismo culinario que se consolidó en México a lo largo del siglo XX y que sigue marcando trayectoria en la actualidad. Si bien dicho proceso cumplió con una función importante en la articulación de un imaginario identitario común, al día de hoy se vuelve insuficiente e incluso excluyente para dar cuenta real de las cocinas mexicanas y la expresión de sus identidades. Lo que se hace evidente a través del recetario coeto es que la unidad nacional no debe seguir comprendiéndose como una homogeneización impuesta desde el centro sino como una multiarticulación de diferencias locales, cada una con historia, simbolismos, referencias y técnicas propias. La nación, en contraposición, no es una receta cerrada, sino debería entenderse como una conversación abierta de múltiples fogones.

Desde este recetario y su análisis, se ofrece una privilegiada entrada para cuestionar los procesos por los que se ha construido y disputado la idea de lo que significa la cocina mexicana en los últimos años. Este análisis, lejos de ser evidencia anecdótica, se convierte en una mirada crítica desde la cual repensar las tensiones entre lo local y lo nacional. La cocina mexicana, reconocida

internacionalmente, incluso por organismos internacionales como la UNESCO, se presenta muchas veces como un corpus más o menos coherente, homogéneo y representativo de una identidad nacional establecida. Sin embargo, tal como se menciona anteriormente, esta visión incurre en un reduccionismo que ensombrece la pluralidad que define a las cocinas de México. Así, la cocina coleta no encaja en los moldes de la cocina nacional porque no fue creada para representar al país entero, sino que se originó como una raíz de una forma de vida cotidiana y específica, una historia local situada en Los Altos de Chiapas, con toda su complejidad étnica, cultural, geográfica, cultural y política.

Este contraste revela un fenómeno fundamental de esta investigación: la cocina mexicana como parte de un discurso nacionalista ha sido en gran parte una construcción ideológica moldeada por intereses políticos, dinámicas de mercado y procesos de modernización. En ese sentido, el nacionalismo culinario del siglo XX cumplió una función simbólica relevante para los intereses estatales de la época, pero lo hizo a costa de silenciar o jerarquizar muchas (o la mayoría) de las expresiones regionales que no cumplían con el canon impuesto. Se trató de una narrativa culinaria excluyente, que no solo simplificó la diversidad, sino que la subordinó a la lógica de un relato hegemónico. Frente a esta narrativa, este tipo de recetas se alzan como formas de contrapoder simbólicos, no desde un discurso explícito, sino desde la materialidad del sabor, no aspira a una representación nacional sino a una reivindicación del derecho a narrarse desde lo propio.

Una de las lecciones más valiosas devenidas del análisis de este tipo de recetas es que la nación no se representa desde el centro, sino desde la pluralidad de sus márgenes. Es en los fogones periféricos y comunitarios, en las recetas heredadas, en los ingredientes endémicos, en los calendarios de siembra y los ciclos agrícolas donde se manifiesta con mayor profundidad la riqueza cultural de México. Lo nacional debería ser entonces no una esencia uniforme sino una interrelación de saberes (y sabores) regionales en permanente diálogo, en tensión ocasionalmente, pero siempre coexistiendo. Reivindicar la diversidad regional no implica negar la existencia de una identidad nacional, sino reimaginarla

desde una lógica inclusiva y respetuosa de la diferencia. En vez de pensar la cocina nacional como una lista cerrada de platillos representativos de lo mexicano, se debería pensar en una narrativa abierta, dinámica y en constante transformación, en donde las cocinas locales se narran a sí mismas, y en donde los saberes indígenas, campesinos, afrodescendientes, etc. son reconocidos no como folclóricos sino como pilares constitutivos de lo mexicano. Esta pluralización del imaginario culinario requiere, sin embargo, un cambio radical en nuestras formas de representación, consumo y transmisión del conocimiento culinario. Supone descentralizar el discurso, abandonar la feroz búsqueda de autenticidades y empezar a valorar la cocina como un lenguaje múltiple.

Mediante este análisis también es posible comprender que la visibilización de cocinas como la coleta no se puede reducir a un simple gesto de tolerancia o reconocimiento superficial, no se trata solo de incluir lo regional dentro de lo nacional, como una adición, sino de desestabilizar las jerarquías simbólicas que han marcado qué cocinas son consideradas dignas de representación nacional y cuáles no. En otras palabras, se trata de descentralizar el discurso culinario nacional, permitiendo que lo local no sea simplemente una variante de lo nacional sino una forma legítima de lo nacional mismo, una forma, si acaso distinta de ser mexicano.

Así, se apuesta por un nuevo canon, uno más amplio, por el reconocimiento de una red inacabable de cocinas en movimiento, existiendo, resistiendo, contradictorias, situadas y radicalmente históricas. Cocinas y fogones que se transforman, se adaptan, desaparecen, resurgen, que se mezclan y se recuerdan. Cocinas, además, que no se valen del reconocimiento institucional para legitimarse, puesto que ya están legitimadas en su cotidianidad diaria. En definitiva, el análisis del recetario coleta y otros recetarios periféricos debería consolidar la idea de que la construcción de la identidad nacional a través de la gastronomía debe ser un proceso dialógico, plural y crítico, que reconozca la historia de exclusión y homogeneización promovida por el nacionalismo culinario

del siglo XX y que, a partir de ahí, se fomente el respeto por la diversidad regional como la verdadera riqueza cultural que sostiene a lo mexicano.

Una visión amplia, ni dogmática ni esencialista, permite comprender que lo nacional no es una receta, ni un determinado tipo de ingredientes, sino una experiencia vivida en lo periférico, una identidad en constante resignificación que se cocina en cientos de fogones a lo largo y ancho del territorio nacional. De esta manera, la riqueza culinaria mexicana no se desvanece en la fragmentación, sino que se fortalece en la coexistencia de sus múltiples participantes.

Finalmente, reconocer esta pluralidad implica un hecho político, visibilizar las cocinas regionales frente a la globalización y la estandarización, entender que comer es un espacio de memoria, resistencia y comunidad. La cocina mexicana que merece ser celebrada es aquella que en la diversidad enuncia a un país complejo, diverso y en constante transformación.

13.6 Recetario afromestizo de Veracruz de Raquel Torres Cerdan y Dora Elena Careaga Gutiérrez

El estado mexicano de Veracruz está situado en la costa del Golfo de México y representa un espacio clave en la configuración cultural del país, se convirtió en la principal puerta de entrada durante el periodo colonial, no solo para los conquistadores, sino también para el tráfico trasatlántico de esclavos africanos” (Carroll, 1991). Esta realidad marcó profundamente la identidad veracruzana, convirtiéndola así en un territorio plagado de encuentros, mestizaje y sincretismo que han convergido en un entramado multicultural y pluriétnico en donde se ha dado origen a la llamada cultura afromestiza. La importancia del estado veracruzano no radica exclusivamente en su ubicación geográfica, sino más bien en su papel como territorio de entrecruce cultural, en donde confluyeron, por así decirlo, las herencias indígena, europea y africana.

Con la llegada de los esclavos africanos, invisibilizada en muchas ocasiones por los relatos oficiales sobre el mestizaje en México, se constituyó un factor decisivo

en la formación social, cultural y gastronómica del estado. Estos grupos de esclavos, en su mayoría destinados a los trabajos domésticos o agrícolas, introdujeron elementos que, al mezclarse con las tradiciones locales y europeas, se vieron traducidos en prácticas culturales y alimentarias que aún hoy persisten y enriquecen el mosaico sociocultural de Veracruz.

Mediante la gastronomía veracruzana es posible rastrear y reivindicar la herencia afroestiza. La cocina tradicional devela un repertorio de platillos que incorporan ingredientes y técnicas originarias del continente africano y del Caribe, adaptados a condiciones locales y fusionados con elementos locales. De esta forma, la gastronomía no solo alimenta el cuerpo y calma el hambre, sino que permite narrar historias de resistencia y continuidad cultural.

En la actualidad, el estado de Veracruz conserva las huellas africanas, que se manifiestan en multiplicidad de expresiones culturales, desde la música y las danzas, hasta la organización social, pasando por los mitos y creencias. Pese a ello, esta herencia sigue siendo objeto de discriminación y marginalización, producto de prejuicios raciales que limitan el reconocimiento pleno de la diversidad en México. Reconocer la dimensión afroestiza de Veracruz, y de México en general, es fundamental para visibilizar a estos pueblos y valorar su indispensable aportación a la construcción histórica y cultural del país. En ese sentido, el recetario *Afromestizo de Veracruz* se presenta como una herramienta muy valiosa para recuperar y dignificar esta herencia. A través de las recetas y platillos se reivindica una historia que ha sido sistemáticamente ignorada y se contribuye a construir una narrativa más inclusiva y compleja sobre las identidades mexicanas. Así, este recetario no solo documenta recetas y técnicas culinarias, sino que también rescata el bagaje cultural y social que las sostiene, ubicando geográficamente los platillos y explicando su significado en el entramado afroestizo veracruzano. Así, el análisis y difusión de esta obra son un paso necesario para entender la riqueza cultural del estado veracruzano, que, pese al borramiento sistemático, sigue afirmando su presencia en el panorama nacional.

Todo el territorio mexicano destaca por su componente mestizo. Normalmente, al pensar en mestizaje evocamos exclusivamente elementos devenidos de lo europeo y de lo indígena mesoamericano, omitiendo la herencia afro, a la que muchas llaman la tercera raíz fundamental para la conformación cultural y social del México contemporáneo. Este olvido parcial en el imaginario colectivo de los mexicanos invisibiliza un legado esencial que, a pesar de la marginación y la discriminación histórica, ha dejado una huella reconocible en distintas regiones, especialmente aquellas que fueron puntos clave durante la época colonial, como Veracruz, Campeche y Guerrero. En estos estados, ubicados en la costa del Golfo y del Pacífico, la traída de esclavos africanos contribuyó significativamente a la composición cultural y gastronómica.

Durante el periodo colonial, el tráfico de esclavos hizo posible que fueran traídos principalmente desde África, pero también algunos provenían de algunas regiones o islas localizadas en el sur del Pacífico. Así, como parte de un sistema económico y social que priorizaba la mano esclava en la producción agrícola y el cuidado doméstico, Veracruz, por su ubicación estratégica como puerta de entrada a la Nueva España, se convirtió en un punto neurálgico para esta dinámica. Como se mencionaba anteriormente, los esclavos negros se destinaban principalmente a trabajos domésticos, como la limpieza y el cuidado de los niños (las mujeres), y a trabajos agrícolas, como el cultivo de caña (los hombres). Este desempeño de roles ocurrió porque la población indígena fue severamente mermada por las enfermedades y la violencia de la conquista colonial española.

Esta reducción en la población originaria generó un hueco de trabajo que, desde la perspectiva colonial, debía llenarse con mano de obra de otros orígenes. Esto, además, estaba sostenido sobre la creencia errónea de que los cuerpos negros poseían una adaptación biológica adecuada a los climas cálidos, lo que llevó a la promoción de industrias, sobre todo la azucarera, al continente americano, en donde la resistencia física de los esclavos negros era un factor altamente explotado para los trabajos más arduos.

De toda la población esclava, se estima que solamente el 3 % eran mujeres negras. Pese a ello, la mezcla biológica y cultural con indígenas y españoles dio lugar a un complejo entramado mestizo en el cual la herencia afro se entretejió de manera muy profunda y prolongada en el paisaje social novohispano. Esta interacción, sin embargo, fue más allá de lo biológico: se entretejió en el entramado cultural e incluso puede verse reflejado hoy en las prácticas sociales y culturales, en la mitología, la organización social y, sobre todo, en el sabor.

Pese a que actualmente México es un país que posee un amplio mosaico pluriétnico reconocido oficialmente, aún pueden percibirse la herencia afro. Un claro ejemplo de ello es el prototipo físico de algunos hombres veracruzanos, caracterizado por el cabello rizado y ciertos rasgos fenotípicos que remiten a las poblaciones africanas. Pero, más allá del aspecto físico, los componentes culturales ligados a la herencia afro permanecen vivos. No obstante, a la vez, persiste de manera muy marcada la discriminación racial, un problema estructural que limita el reconocimiento y valoración justas de esta herencia. En México, este reconocimiento seguirá siendo un reto mientras el valor social de los sujetos dependa de la claridad de su piel, perpetuando exclusiones y racismos.

El recetario afromestizo de Veracruz no solamente posee la función de recopilar y documentar recetas, sino que representa un esfuerzo de reivindicación cultural de la cultura y la herencia afro en nuestro país, y de visibilizar la relevancia de la tercera raíz en la identidad cultural mexicana. La primera sección del recetario corresponde a la sección de entradas o viandas, iniciando con una receta de empanadas de yuca. Este platillo, consumido al desayuno, consiste en cocer la yuca hasta que esté suave y molerla para obtener una masa a la que se le añade sal, una cantidad moderada de azúcar y crema, mezclada hasta obtener una consistencia suave y moldeable. Posteriormente, se rellenan con queso y se fríen en manteca. Esta técnica de freír en grasa animal aporta sabor y textura distintivos a la preparación. La yuca —elemento esencial en la cultura afrodescendiente— simboliza la continuidad de prácticas culinarias introducidas desde África y reinterpretadas en contextos regionales. En comunidades mayas, el uso de

manteca⁴ para freír se mantiene como parte del repertorio culinario tradicional, lo que refuerza el arraigo cultural de esta técnica frente a procesos de modernización alimentaria (Arroyo et al., 2010).

Otra emblemática raíz presente en el recetario es la malanga, por ejemplo, la receta de malanga frita. Esta preparación consiste en cortar en tiras delgadas la malanga y freírlas en aceite junto con ajo. Es un platillo que se consume tanto en las mañanas, para el desayuno, como en las noches, como cena. Así, la presencia de este tubérculo, originario del Pacífico Sur e indigerible estando crudo, evidencia el sincretismo culinario devenido de la incorporación a la dieta de elementos fuera del espectro de lo indígena y lo europeo.

Otra preparación a base de yucas es la denominada “yucas envenenadas”, que consiste en cocer las yucas hasta que se abran y, aun calientes, se les añade manteca de cerdo. Esta preparación, de nombre provocador, refleja la importancia de las grasas animales en la cocina afro (Pinacho-López & Cuevas, 2024). En el apartado dedicado a las tortillas, destaca la tortilla de plátano verde, elaborada a partir de plátanos machos molidos crudos, mezclados con harina para dar origen a una masa que posteriormente se cocinará en el comal. Esta tortilla representa una adaptación mestiza, en donde el plátano, un ingrediente tropical muy utilizado tanto en la cocina caribeña como en la africana, adquiere un papel relevante en la dieta cotidiana. Otro ejemplo es el de la receta de plátanos rellenos, otra preparación culinaria emblemática, que consiste en cocer el plátano macho con sal, molerlo en el metate, y posteriormente agregarle harina para formar la pasta que permitirá hacer tortillas. Luego, se rellenan con carne molida guisada con tomate, cebolla, ajo y chile, para finalmente enrollarlas en forma de “taquito” y freírlas espolvoreadas con harina. Esta receta es un claro ejemplo del mestizaje culinario, que combina técnicas indígenas de origen precolombino, como el uso

⁴ En un estudio etnográfico sobre comunidades mayas, se documentó que el 27 % de los platos se fríen en manteca, lo que evidencia la persistencia de esta técnica ancestral frente al uso de aceites industriales (Arroyo et al., 2010)

del metate y el maíz, con ingredientes y sabores vinculados a la herencia afro y española.

La sección dedicada a las sopas inicia con una receta denominada “carne mocha”, un guiso contundente que utiliza carne de res con hueso y una variedad de verduras como nabo, ejote, yuca, elote, plátano macho (con todo y la cáscara), papas, y un complejo sazón a base de jitomate, ajo, cebolla, yerbabuena, cilantro, perejil, orégano y cebollín. Esta sopa guarda muchos paralelismos con preparaciones tradicionales de otras regiones del Caribe y de América Latina, como el cocido criollo cubano o el ajiaco venezolano, lo que subraya la profunda interconexión entre las cocinas afromestizas y sus raíces compartidas. La combinación de ingredientes locales con técnicas culinarias que provienen de distintas culturas da cuenta de la diáspora africana y su impacto en la gastronomía novohispana, que trasciende fronteras para consolidar identidades culturales.

Le sigue la emblemática receta de moros y cristianos, es decir, el arroz con frijoles, especialmente negros, acompañado de plátanos machos fritos. Este platillo, símbolo de la cultura afrocubana, cobra relevancia en Veracruz y otras regiones del país como muestra del mestizaje culinario que integra ingredientes y símbolos africanos, indígenas y españoles. El frijol negro, elemento básico de la dieta afrodescendiente, se mezcla con el arroz, producto traído al continente por los europeos, generando una intersección de sabores y significados.

Otras variantes de sopas incluyen una preparación con lentejas que incluye piña y plátano macho entre sus ingredientes, y la sopa de calabaza de Castilla, elaborada con una base de caldo de res o pollo sazonada con cilantro y yerbabuena. Esta última se consume tradicionalmente acompañada de tortillas fritas, lo que refleja la persistencia de elementos mesoamericanos como la elaboración de tortillas y la integración de elementos externos para conformar un acervo único.

En la sección de platos variados, destacan los bistecs rellenos con plátano macho, una fusión de carnes y frutas que enuncia la variedad culinaria mestiza. Asimismo,

la calabaza preparada con camarones, costilla o res se muestra como un platillo que mezcla ingredientes autóctonos con productos animales introducidos por los colonizadores españoles, reflejando la compleja matriz cultural y alimentaria de la región.

Una preparación particularmente representativa es la gandinga de chivo, que consiste en las vísceras de este animal, lavadas y cocidas, a las que se les añade una mezcla de zanahoria, apio, cebolla, tomate, chile gordo, yerbabuena y cilantro. Esta receta, rica en sabor y nutrientes, ilustra la utilización integral del animal, una práctica común en las comunidades indígenas y afro, que valoran cada recurso alimentario, adaptándolo con diversas especias y hierbas propias del contexto. Por supuesto, no podrían faltar las recetas de tamales, con versiones que incluyen tamales de calabaza con camarones, tamales de piña y coco, tamales de dulce hechos con maíz morado o blanco teñido con color vegetal para mantener la tradición del famoso tamal morado. Estas recetas representan la influencia afrocaribeña en la cocina veracruzana, donde la masa de maíz, base de la gastronomía indígena, se amalgama con ingredientes tropicales y técnicas que denotan un entramado complejo y rico en contrastes identitarios.

En la sección que corresponde a los dulces, el recetario destaca la riqueza de la tradición afromestiza con preparaciones emblemáticas que reflejan la diversidad cultural y la adaptación de ingredientes propios del trópico. El arroz con leche, endulzado con piloncillo, representa una fusión que incorpora el grano con la melaza, producto derivado de la caña de azúcar, cultivo, como se mencionaba antes, estrechamente ligado a la historia del trabajo esclavo en las plantaciones del Golfo de México. Este platillo, más allá del deleite culinario, es un símbolo tangible de la herencia afro en la culinaria y la historia de México.

Otros dulces tradicionales incluyen los bocadillos de piña y coco, que aprovechan las frutas tropicales y se combinan con técnicas y sabores que revelan influencias africanas y caribeñas. La preparación de buñuelos de calabaza, camote y yuca destaca, nuevamente, la utilización de raíces y tubérculos, ingredientes

recurrentes en las dietas afrodescendientes, que han sido transmitidas y adaptadas por generaciones. La calabaza en conserva, preparada con piloncillo, y el camote en almíbar, junto con las cocadas, destacan como ejemplos claros de cómo el dulzor natural de los productos tropicales se transforma mediante métodos tradicionales, conservando sabores que conectan el pasado histórico invisibilizado con el presente.

El fruto de icaco, que es una fruta muy similar al durazno, de origen africano y sabor muy suave, usualmente cocinado en almíbar, es un ingrediente poco conocido pero presente en la gastronomía afroestilizada de Veracruz. Se prepara con azúcar y canela para producir un dulce parecido a la mermelada. Esta inclusión no es para nada casual, sino parte de un acervo cultural que reivindica sabores e ingredientes autóctonos como elementos fundamentales de la identidad. Asimismo, la yuca preparada en dulce continúa en esta línea de rescate y valorización de ingredientes de origen afro, integrados plenamente a la gastronomía veracruzana.

Otros postres destacados incluyen el mogo mogo, que es una preparación de plátano con sal, molido en el metate y frito en manteca hasta formar una masa aplastada que se espolvorea con azúcar. Este platillo, que se sugiere ideal para acompañar un café, se consume tanto a la hora del desayuno como a la hora de la cena. La nieve de coco, que requiere moler y endulzar el coco, incorporar claras de huevo batidas, leche condensada y evaporada, para después ser refrigerado, ejemplifica la adaptación de técnicas europeas (como el montado de claras) a ingredientes tropicales autóctonos. De manera similar, la piña con piloncillo, hervida con canela, destaca por su popularidad, no solamente en Veracruz, sino particularmente en Cuba, lo que nuevamente evidencia la transversalidad cultural y las raíces compartidas de la gastronomía afro en esta zona y en la costa caribeña.

Asimismo, los piques de coco, una especie de masa de tamales que mezcla coco rallado con manteca de res y puerco batida con piloncillo, envueltos en hoja de

plátano y cocidos en vaporera, son un ejemplo claro del mestizaje culinario de las tres raíces.

El plátano asado al carbón, preparado con plátano macho muy maduro y cocinado con todo y cáscara para después servirse con mantequilla, es una receta que en Venezuela se conoce como “plátano salteado”, lo que evidencia nuevamente la conexión cultural y gastronómica de las comunidades afrodescendientes del Golfo y del Caribe. Los tamales de calabaza, que se elaboran con masa de calabaza de Castilla molida, piloncillo y manteca, y cocinados en hoja de plátano, así como los tamales de piña y coco, que incorporan masa de maíz, coco rallado y piña molida o en trozos, ilustran ingredientes autóctonos integrados con técnicas gastronómicas ancestrales de las tres raíces. Finalmente, la tradición de los tamales de dulce, de maíz morado o colorados con pigmento vegetal, miel de piloncillo, coco rallado y a veces piña, envueltos en hojas de berijao —una hoja nativa similar a la del plátano— concluye la muestra de cómo la gastronomía afromestiza no solo preserva ingredientes y técnicas, sino también simbolismos culturales profundos que reafirman la identidad afromexicana.

Dentro de la sección de bebidas, el recetario destaca preparaciones que cuentan la historia de intercambios culturales y prácticas ancestrales. La horchata de coco es un ejemplo: esta bebida emblemática se elabora a partir de la molienda y el colado repetido del coco hasta lograr un líquido claro y suave, al que posteriormente se le añade azúcar, leche evaporada y hielo. Esta bebida, refrescante y nutritiva, refleja la adaptación de ingredientes tropicales a técnicas de procesamiento que se remontan a la fusión cultural en la región, donde las tradiciones africanas se encuentran con las indígenas y europeas. La horchata, comúnmente asociada a otras regiones con arroz o semillas, en esta región cobra una identidad particular a través del uso del coco, un fruto esencial en la dieta afro.

Por su parte, el *tepache*⁵, en Venezuela conocido como *chicha* y en Cuba como *garapiña*, aunque con variaciones (como la ausencia de canela en esta última), es un claro ejemplo de raíces afroestilizadas en preparaciones de fermentación casera. Su preparación consiste en fermentar cáscaras de piña con piloncillo y especias durante varios días a la sombra, dando como resultado una bebida con ligero contenido alcohólico y sabor dulce-ácido simultáneamente (Robledo-Márquez et al., 2021).

El recetario no es un simple compendio de recetas, sino un espacio de reivindicación cultural y política. La historia de la afrodescendencia en México ha sido relegada en muchos discursos; sin embargo, a través de la alimentación se visibiliza a esta tercera raíz, que es pieza fundamental en el proceso de mestizaje mexicano. La persistencia de platillos y bebidas con claras influencias africanas en Veracruz y otras regiones, así como la continuidad de sus técnicas y sabores, evidencia una memoria cultural que se resiste a la homogeneización y al olvido.

Además, la alimentación afroestilizada pone en evidencia la integración de elementos históricos, sociales y biológicos. La creencia colonial de que la adaptación biológica de los cuerpos negros a climas cálidos impulsó la industria azucarera no solo explica la presencia afro en ciertos espacios geográficos, sino también el arraigo cultural a cierto tipo de ingredientes y formas de cocinar vinculadas a ese legado esclavo. La escasez de mujeres negras dentro de las poblaciones esclavas impulsó el mestizaje con indígenas y españoles, configurando un entramado social y cultural donde las herencias se entrelazan y se expresan a través de los alimentos.

El análisis a profundidad de las recetas revela cómo los alimentos y las prácticas culinarias afro no solo representan tradiciones alimentarias, sino que también encarnan procesos de resistencia y adaptación a lo largo de la dominación colonial

⁵ El término *tepache* abarca variantes regionales como la *chicha* en Venezuela y la *garapiña* en Cuba, y generalmente se elabora fermentando cáscaras de piña con piloncillo y, en ocasiones, especias como la canela, aunque esta última está ausente en la versión cubana

y la historia poscolonial. La llegada forzada de esclavos africanos y su establecimiento en regiones como Veracruz, Campeche o Guerrero —puertos clave para el tráfico negrero— no implicó solo la presencia de individuos, sino también la transferencia y mezcla de saberes, sabores, conocimientos, técnicas y creencias que, en conjunción con los elementos españoles e indígenas, dieron origen a una identidad compleja. La persistencia de ingredientes básicos como la yuca, el plátano macho, la malanga y la calabaza, así como la preparación de platillos como la carne mocha o los tamales en sus variedades dulces con frutas, evidencia esta impronta afro que sigue vigente en la gastronomía regional.

Evidentemente, este recetario también pone en evidencia las profundas desigualdades y discriminaciones raciales que aún hoy persisten en México. Pese a la riqueza cultural que aportan las comunidades afro, el racismo estructural y la discriminación social continúan siendo obstáculos significativos para su reconocimiento y reivindicación. La identificación del mestizaje en México ha funcionado muchas veces como un mecanismo para invisibilizar las diferencias raciales y minimizar los efectos perjudiciales del racismo, lo que ha provocado que la contribución afrodescendiente quede relegada a un segundo plano o sea desconocida por amplios sectores de la población.

Además, la relación de las recetas con los espacios geográficos específicos, como el puerto de Veracruz y otras regiones del Golfo, subraya la importancia de la territorialidad en la construcción de la identidad. La cultura gastronómica se convierte así en una herramienta de memoria colectiva que transmite saberes y sabores. Esta dimensión simbólica es fundamental para la reivindicación de las identidades afrodescendientes en nuestro país. El análisis del recetario afroestizo también abre la puerta a una reflexión crítica que permita replantear las políticas culturales y educativas en México, a fin de incluir de manera explícita y significativa a la herencia afro, no solamente como un componente folclórico, sino como parte integral del patrimonio nacional. La gastronomía, como manifestación tangible de la cultura, se convierte en un punto de partida accesible para dicha inclusión.

Finalmente, el recetario invita a repensar el mestizaje mexicano desde una perspectiva más compleja, que reconozca y valore todas sus raíces. Este reconocimiento plural es indispensable para avanzar hacia una verdadera conciencia de la diversidad cultural y étnica de nuestro país. Así, el objetivo de este tipo de obras o análisis no es simplemente una mirada curiosa hacia lo considerado folclórico, sino que aporta una mirada crítica sobre el futuro del reconocimiento de la pluralidad de identidades que coexisten aún hoy en México.

14. Conclusiones

Esta investigación ha permitido aproximarse a la cocina mexicana desde una perspectiva que rebasa al recetario entendido como compendio o repositorio culinario. A través del análisis de los recetarios revisados, se ha demostrado que la cocina no es una práctica neutra ni privada, ni mucho menos apolítica, sino un territorio complejo y denso, lleno de significados, un territorio de construcción simbólica, social e histórica donde se entrecruzan las tensiones entre identidad, poder y memoria. Esta investigación busca analizar ese carácter complejo y contradictorio de los discursos que rodean a la gastronomía, y hacerlo desde una mirada crítica que dé cuenta tanto de sus potencialidades como de sus silenciamientos.

Uno de los encuentros más significativos de este análisis ha sido visibilizar cómo, desde el espacio aparentemente privado y cotidiano de la cocina, se han producido narrativas que han normalizado jerarquías sociales y se han instalado dispositivos culturales de largo alcance. En los recetarios analizados, el acto de cocinar se muestra no únicamente como una actividad doméstica, sino como una herramienta cultural, política, social y hasta pedagógica. Lejos de reducirse a la transmisión de conocimientos o técnicas culinarias, estos textos desempeñan una función activa en la configuración de lo que significa ser mexicano, articulando desde lo íntimo los elementos que sostienen y construyen los grandes relatos colectivos.

La cocina se erige, así, como un campo de disputa en el que convergen diferentes temporalidades, ideologías y formas de concebir lo nacional. Por un lado, se ha podido constatar cómo los recetarios posrevolucionarios, especialmente los de Valdivia y Velázquez de León, participaron en la consolidación de una idea de mexicanidad profundamente asociada a los ideales estatales de progreso, unidad e integración cultural, impulsados por la política posrevolucionaria. Estos recetarios, inscritos en un proyecto de modernización y cohesión social, operaron como dispositivos de normalización en los que lo regional y lo popular fueron subsumidos dentro de un marco más amplio que buscaba institucionalizar una imagen coherente de país. En sus páginas, la cocina y la comida fueron elevadas al rango de símbolo patrio, y el hogar, especialmente a cargo de las mujeres, fue concebido como la unidad básica de una comunidad nacional imaginada y unificada.

No obstante, en diálogo crítico con esta narrativa hegemónica, el análisis de recetarios que enuncian las gastronomías periféricas de comunidades locales permite evidenciar que existen otros relatos, otras memorias y otras formas de identidad que han sido sistemáticamente excluidos de los discursos oficiales. La persistencia de ingredientes, técnicas y saberes provenientes de legados subalternos revela una continuidad cultural que resiste al borramiento, una memoria culinaria que interpela a la lógica del mestizaje homogéneo y homogeneizante, y que exige ser reconocida como parte de la historia nacional. Así, los recetarios permiten dar cuenta de procesos históricos de resistencia, de desplazamiento, de mestizaje complejo y de arraigo cultural, que han sido silenciados bajo la retórica de la unidad nacional.

Al contrastar las narrativas extraídas de los diversos recetarios analizados en el presente estudio, los que consolidan un proyecto de Estado y los que rescatan memorias marginadas, se evidencia que la alimentación no se reduce a una práctica reproductiva de la vida cotidiana, sino que es un dispositivo cultural que interviene en la producción de subjetividades, en la organización simbólica del espacio social y en la construcción de la memoria colectiva. La comida, los

sabores rituales al cocinar y al comer, son todos elementos que participan activamente en la forma en que una sociedad se narra a sí misma, en los términos en los que define lo propio, lo ajeno, lo deseable y lo indeseable.

En ese sentido, los recetarios revisados también se develan como espacios de mediación ideológica, profundamente implicados en los procesos históricos que dieron forma al México moderno. Mientras que las obras de autoras como Valdivia o Velázquez de León evidencian una voluntad explícita de integrar las prácticas alimentarias regionales al discurso de una cocina nacional, los recetarios periféricos operan más bien como contra-cartografías, como archivos vivientes de memorias desplazadas que desafían la versión canónica institucionalizada del mestizaje. Ambos tipos de textos comparten un punto de origen común, dentro de la cotidianidad, pero divergen en sus efectos políticos: unos colaboran con el discurso estatal oficialista de homogeneidad cultural, mientras que los otros lo interrumpen y lo complejizan.

El análisis permitió identificar cómo, en el caso de los recetarios posrevolucionarios revisados, el discurso culinario funcionó como una herramienta didáctica al servicio del nacionalismo. Desde el orden doméstico, se consolidó una pedagogía emocional de lo mexicano, donde los ciudadanos, especialmente las mujeres amas de casa, fueron investidas como portadoras de los valores fundamentales de la patria. La cocina, así, se transformó en una extensión simbólica del Estado, en una escuela silenciosa de ciudadanía y de sensibilidades nacionalistas. Esta hábil estrategia no solo permitió la difusión de ideas de modernización y de unidad, sino que además normalizó, efectivamente, determinadas jerarquías sociales, estéticas y culturales, que excluyeron (por omisión o decisión) a sectores enteros de la población mexicana, entre ellos los indígenas y los afrodescendientes, cuya herencia culinaria fue reducida, en el mejor de los casos, al terreno de lo exótico o lo folclórico.

Frente a esta narrativa institucional, los recetarios periféricos emergen como un corpus alternativo que desbarata las certezas del relato nacional. En ellos, se

inscribe una historia de resistencia y agencia en la que ingredientes, técnicas, métodos, sabores y comensalidades son testimonios de identidades complejas, híbridas y profundamente arraigadas en una geografía específica. Así, este enfoque visibiliza cómo la cocina puede operarse además como una forma de archivo contrahegemónico, un espacio en donde las memorias colectivas se materializan a pesar de las exclusiones estructurales. La pervivencia de alimentos e ingredientes locales, mesoamericanos o de herencia afro, no son meras curiosidades culturales, sino formas concretas de interrumpir el olvido sistemático impuesto por siglos de opresión histórica.

Además, cabe mencionar que la territorialidad ocupa un lugar determinante en la construcción de estas identidades gastronómicas. Mientras que los recetarios del nacionalismo posrevolucionario tendieron a disolver las particularidades geográficas bajo la consigna de una cocina mexicana unificada, los recetarios periféricos se autoafirman mediante vínculos con territorios específicos. Estos espacios están en los altos de Chiapas, las costas de Veracruz... donde se reproduce una memoria transmitida no en la palabra o la historia escrita, sino en el cuerpo, en la preparación de los alimentos, en la selección de los ingredientes y en los rituales de cocinar y comer. La cocina, así, actúa como instrumento de territorialización simbólica, permitiendo a las comunidades oprimidas afirmarse en un país que ha negado su pertenencia.

Desde esta panorámica, la alimentación y la cocina, en concreto, se presentan como un campo de articulación entre lo material y lo simbólico, entre la biografía y la historia, entre el cuerpo y el Estado. Los recetarios, de esta manera, no deben entenderse como productos secundarios de la cultura, sino como verdaderos dispositivos de la configuración social. En ellos es posible entrelazar discursos de raza, género, clase y ciudadanía, y son justamente en esas intersecciones en donde se articula su potencia crítica. Analizarlos implica, por ende, desplazar la mirada del platillo al contexto, del sabor al significado.

Este análisis demuestra que los recetarios, lejos de ser únicamente catálogos culinarios, se entienden como textos performativos, que no solamente describen, sino que también producen y reproducen significados e imaginarios sociales. Su poder radica, precisamente, en su capacidad para modelar el sentido común, es decir, para definir aquello que se considera normal dentro de un marco específico. A través de selecciones aparentemente inocuas (como la inclusión de determinados ingredientes o la omisión de otros, la exaltación de determinadas técnicas o la invisibilización de ciertos rituales), estos documentos participan activamente en la construcción de un relato cultural que opera con eficacia en la vida cotidiana.

En este proceso, la figura de las mujeres cobra una relevancia particular. Tanto en los recetarios periféricos como en los posrevolucionarios, las mujeres aparecen como protagonistas en la transmisión de los saberes culinarios, pero desde posiciones de poder opuestas. En el caso de los recetarios periféricos, su rol corresponde a una lógica de resistencia, de preservación de tradiciones marginadas, que cocinan para recordar y preservar y que, desde la cocina, sostienen un legado cultural silenciado por la narrativa dominante. En oposición, en los recetarios posrevolucionarios, las mujeres son investidas como agentes civilizadoras en el hogar, bajo una lógica de domesticación, pues se les asigna la tarea de consolidar el proyecto nacional desde lo privado, entre la reproducción de valores patriarcales y nacionalistas. Esta dualidad revela la dimensión política de la cocina como espacio generizado, en donde el cuerpo femenino ha sido tanto objeto de control como sujeto de enunciación. Las amas de casa, las cocineras tradicionales, las autoras de recetarios y las transmisoras de recetas oralmente, no solo han cocinado alimentos, han cocinado relatos, sostenido estructuras simbólicas y han participado en la producción histórica. Reconocer esta labor también es una forma de reescribir la genealogía de la nación, no desde el discurso oficialista de la heroicidad ni en los discursos fundacionales, sino desde las prácticas cotidianas que han dado forma a la vida cotidiana colectiva.

A su vez, la coexistencia de recetarios que responden a intereses estatales con aquellos que surgen desde los márgenes pone en evidencia las tensiones estructurales del mestizaje mexicano. Si bien el discurso oficial ha promovido una imagen de mezcla armoniosa, los recetarios analizados develan que dicha unidad ha sido en muchos casos el resultado de un silenciamiento deliberado sobre lo afro y una jerarquización de lo indígena, por debajo de lo español y europeo. En este contexto, la cocina opera como un espacio en donde estas tensiones se hacen visibles; los platillos, las técnicas y los ingredientes tienen toda una huella de quiénes han sido considerados sujetos legítimos de la nación y quiénes no encajan con este discurso.

Así, otro aporte fundamental de esta investigación ha sido demostrar que el análisis de recetarios permite interrogar críticamente el mito de la homogeneidad nacional. El gesto de cocinar, lejos de ser neutral, está profundamente imbricado en relaciones de poder que determinan qué memorias merecen ser preservadas, qué saberes deberían ser transmitidos y qué historias van a ser legitimadas. De esta manera, la gastronomía se convierte en una clave interpretativa para comprender los modos en que se han producido (y se siguen reproduciendo) las jerarquías sociales en nuestro país.

Aunado a esto, la articulación entre cocina y nación no debe entenderse como una operación que ha tenido fin. Al contrario, los recetarios pueden, y deberían, abrir discusiones y posibilidades respecto a reimaginar el país desde la pluralidad y desde la justicia histórica. En la medida en que los alimentos son instrumentos de memoria y los recetarios, vehículos y tecnologías de transmisión cultural, su análisis permite rescatar otras maneras de narrar el pasado y proyectar futuros más inclusivos.

A la luz de lo anterior, queda más que claro que la cocina es mucho más que un espacio de producción alimentaria; es un territorio ávido para la negociación de las identidades, la articulación de memorias y la discusión de los sentidos. En el caso de lo mexicano, este campo ha estado atravesado por una constante tensión entre

la voluntad de construir un relato nacional homogéneo, impulsado por el Estado y reforzado por textos y recetarios en el contexto de la posrevolución, y la presencia persistente de voces, cuerpos y saberes que resisten esa homogeneización. Esta tensión, lejos de anularse, se mantiene en las prácticas cotidianas y en las cocinas que aún hoy sostienen maneras alternativas de habitar y pensar la nación.

Por ello, analizar los recetarios como dispositivos de memoria y poder no es solamente un ejercicio correspondiente a la disciplina historiográfica, sino también un ejercicio de justicia social, pues implica reconocer que muchas narrativas que han fundado la idea colectiva de lo que significa ser mexicano han operado desde la exclusión, la idealización o la silenciosa subordinación de identidades. Implica, además, comprender que la cocina no es nunca un lugar neutral: es un espacio históricamente cargado de simbolismos en donde se deciden y construyen categorías.

Ante esto, se propone una lectura más crítica sobre el mestizaje nacional desde los márgenes de lo doméstico. Frente a un discurso oficial que ha celebrado la unidad cultural sin atender a sus contradicciones internas, los recetarios nos permiten observar la profundidad de las fracturas sociales que lo atraviesan. Las recetas, cuando se leen dentro de su contexto político y simbólico, permiten analizar una cartografía de tensiones no resueltas entre tradición y modernidad, entre inclusión simbólica y exclusión estructural, entre la exaltación de lo popular y la jerarquización de lo europeo. Leer estas tensiones es una oportunidad para pensar, desde lo cotidiano, en nuevas formas de habitar lo común. Las relecturas del recetario como archivo y como acto son imprescindibles, puesto que en ellos se depositan huellas históricas que nos han permitido entender cómo se ha construido el relato nacional desde lo doméstico. Esta herramienta epistemológica reivindica el lugar de lo cotidiano como lugar de producción histórica y política.

15. Anexos



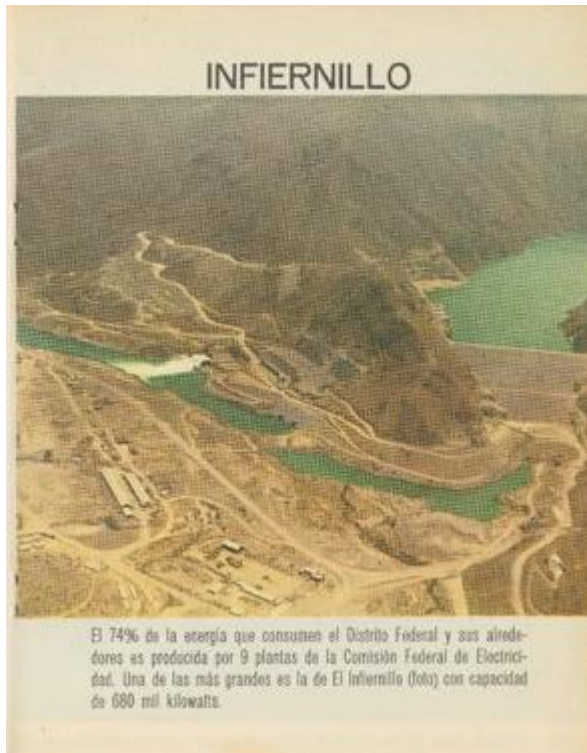
1.



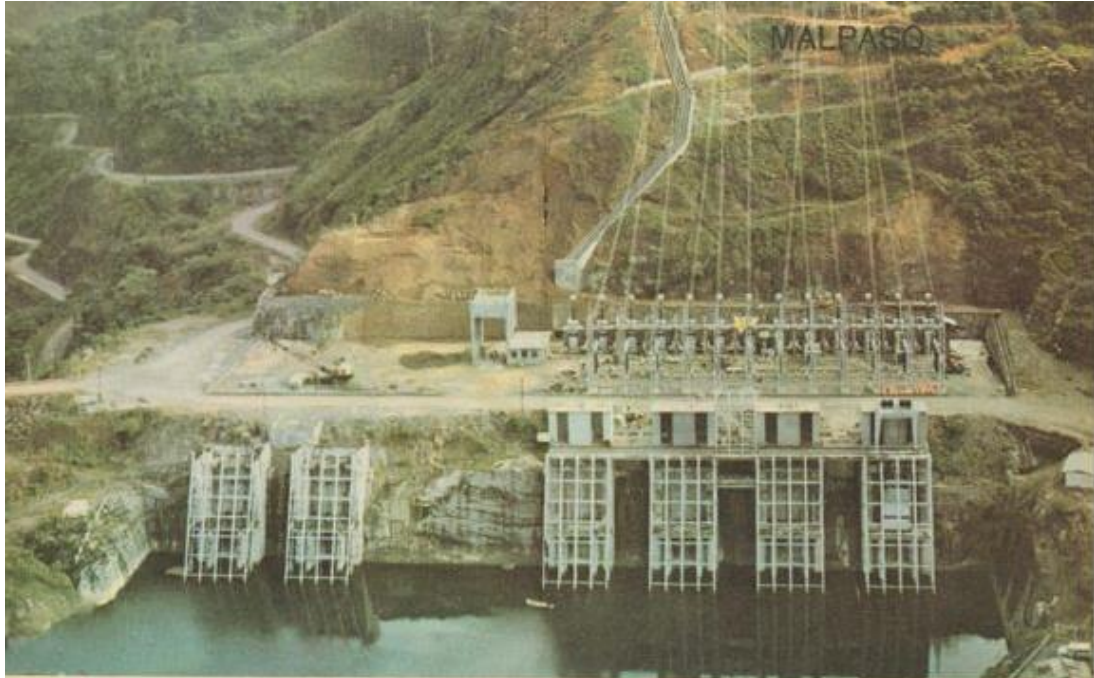
2.



3.



4.



5. En las intrincadas selvas del sureste, el esfuerzo y la técnica de los mexicanos que trabajan en CFE han levantado una gran obra: Malpasó, la planta hidroeléctrica de mayor capacidad en el país (1 millón 80 mil kilowatts en su etapa final) y una de las más grandes en el mundo. La energía aquí producida beneficiará a quince estados de la República.

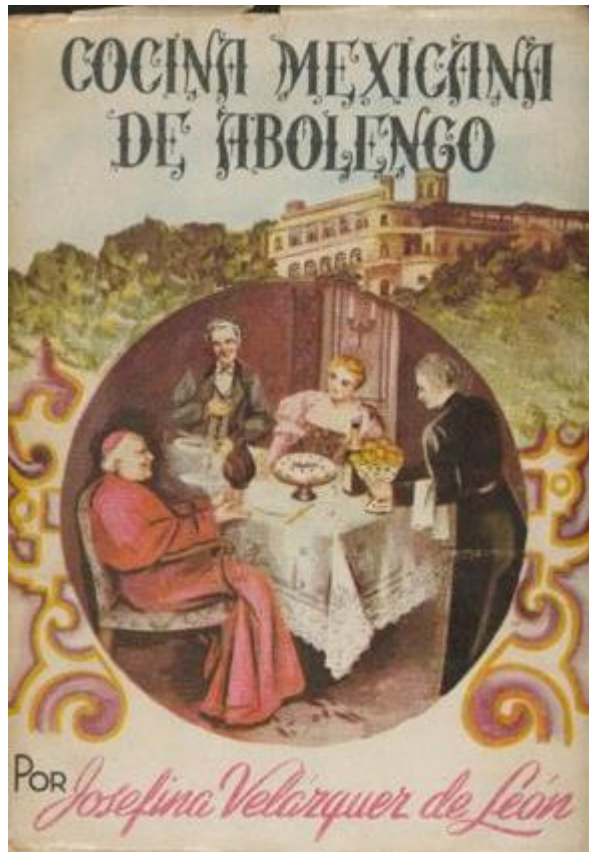


6. La obra de la Comisión se extiende de costa a costa y de frontera a frontera. En la sur, CFE construyó esta planta de 21 mil kilowatts, vital para el desarrollo del Soconusco. El Presidente Díaz Ordaz le puso el nombre de José Cecilio del Valle, prócer hondureño, y la dedicó a la amistad de México con Centroamérica.

7.

Nombre del Aparato	Capacidad		Por hora de servicio	
	Media (Watts)	Consumo en KWH	Costo Aproximado	
Aspiradora	450	0.45	20	centavos
Batidora	200	0.2	9	"
Cafetera	600	0.6	27	"
Enseradora	400	0.4	18	"
Extractor de jugos	300	0.3	14	"
Foco	40	0.04	2	"
Foco	60	0.06	3	"
Foco	100	0.1	5	"
Horno	2 200	2.2	97	"
Licudora	300	0.3	14	"
Lavadora	500	0.5	22	"
Máquina de coser	60	0.06	3	"
Panilla	600	0.6	27	"
Plancha	1 000	1.0	44	"
Radiador	1 320	1.32	58	"
Radio	50	0.05	2	"
Refrigerador	300	0.3	14	"
Regulador de voltaje	300	0.3	14	"
Televisor (sin Regulador)	250	0.25	11	"
Toradiscos	45	0.045	2	"
Ventilador de succión	300	0.3	14	"
Ventilador portátil	60	0.06	3	"

8.



Saber Cocinar es Base de Economía



ACADEMIA VELAZQUEZ DE LEON

Todas las Recetas de este Libro están Experimentadas
y Garantizadas por la

Academia de Cocina, Repostería y Decorado
VELAZQUEZ DE LEON

44. de Abraham González No. 68
MEXICO, D. F.

9.

A la Sociedad Femenina Mexicana

Dedico con todo cariño a la presente generación femenina afecta a cocinar, el presente libro, en el que deseo reunir lo mejor de nuestra buena Cocina, que ha traspuesto las fronteras de la Patria Mexicana por su fama Centenaria, por la fidelidad que encierra la heredad de la Europa, que fue la cuna de los grandes gastronómicos y que nuestros antepasados la expandieron y adaptaron a las costumbres Mexicanas, que cuenta con iguales o mejores elementos.

En la actualidad aun perdura en la Sociedad el buen gusto por adorar los ricos manjares, que forman la Cocina Mexicana heredada de España, Francia e Italia, que en cada hogar las Amas de Casa encargadas de la alimentación, recrean el paladar de los comensales con potajes exquisitos y en sencillos banquetes.

Es para ellas mi deseo de revivir épocas preclaras y pocas con su reminiscencia, dejando un recuerdo indelible del buen comer. Para las generaciones futuras será este mi trabajo sólo una historia de lo que ha sido la verdadera cocina Mexicana, dada la evolución que se observa en las costumbres, cambio de elementos nacionales por artificiales o sintéticos, y la diversidad de nuevos aparatos en que se cocina en forma mecánica.

Para ambas generaciones será la tradición lo que hoy que conservo, de lo que ha sido la buena Cocina Mexicana, de lo que tanto disfrutaron nuestro antepasados.

Josefina Velázquez de León.

10.

Cuadro comparativo: ingredientes, técnicas y platillos según origen cultural de la cocina				
Origen cultural	Ingredientes clave	Técnicas culinarias	Platillos representativos	Fuente (recetario)
Cocina europea	Harina de trigo, mantequilla, azúcar, huevo	Horneado, cocción a baño maría, batido	Repostería en general: pasteles, panqués, etc.	Velázquez, J. (1952). Cocina mexicana de abolengo. Academia Cocina y Repostería, Velázquez de León.
Cocina mesoamericana	Maíz, chile, frijol, calabaza, cacao, jitomate	Nixtamalización, tatemado, molido, asado	Tamales, pozole, mole, atoles, tortillas	Mayorga, F. (2000). Recetario popular coieto. CONACULTA.
Cocina afrodescendiente	Plátano macho, coco, camote	Fritura profunda, guisado	Arroz con coco, tortitas de plátano	Torres y Careaga, R. D. (2003). Recetario <u>afromestizo</u> de Veracruz. CNCA-DGCP/Instituto Veracruzano de Cultura.

11.

16. Referencias generales

- Aguilar, P. (2005). Los sistemas alimentarios en las comunidades indígenas de México: Cultura, identidad y resistencia. Universidad Autónoma Metropolitana.
- Aguilar Piña, P. (2012). El Sistema Cultural de la Alimentación. Editorial Académica Española.

- Aguilar Rodríguez, Sandra. (2019). Raza y alimentación en el México del siglo XX. *Inter disciplina*, 7(19), 119-138. Epub 25 de enero de 2021
- Aguilar Rodríguez, S. (2008). Alimentando a la nación: género y nutrición en México (1940–1960). *Revue des Sciences Sociale*
- Aguilar Rodríguez, S. (2008). *Políticas culinarias y construcción de la identidad nacional en México: El papel de los recetarios oficiales del siglo XX*. *Revista Mexicana de Sociología*, 70(2), 345-374.
- Anderson, B. (1983). *Imagined communities: Reflections on the origin and spread of nationalism*. Verso.
- Appadurai, A. (1986). "The Social Life of Things: Commodities in Cultural Perspective". Cambridge University Press.
- Arroyo, P., Bertoni, B., & Romero, M. (2010). The modernization of cooking techniques in two rural Mayan communities: The case of lard frying. *Ecology of Food and Nutrition*, 49(1), 61–71
- Bautista González, Manuel A.. (2011). Cruda realidad. Producción, consumo y fiscalidad de las bebidas en México y América Latina, siglos XVII-XX. *América Latina en la historia económica*, (35), 306-312.
- Barrera-Bassols, Narciso y M. Teresa Toledo (2005). "El uso de la tierra y la cocina tradicional maya." *Interciencia*, 30(1), 33-40.
- Bourdieu, P. (1979). *La distinción: Criterio y bases sociales del juicio*. Siglo XXI Editores.
- Butler, J. (2001). *El género en disputa: El feminismo y la subversión de la identidad* (M. P. López, Trad.). Paidós.
- Carroll, P. J. (1991). *Blacks in Colonial Veracruz: Race, Ethnicity, and Regional Development*. University of Texas Press.
- Collier, G. A., & Quaratiello, E. L. (1999). *Basta! Land and the Zapatista Rebellion in Chiapas*. Food First Books.
- De Certeau, M. (1984). *La invención de lo cotidiano. I. Artes de hacer*. Universidad Iberoamericana.
- De Sahagún, F. (1938). *Historia general de las cosas de la Nueva España*. México D.F.: Pedro Robredo

- Douglas, Mary. (1972). *Deciphering a Meal*. Daedalus.
- Foucault, M. (2002). *La arqueología del saber* (2ª ed.). Siglo XXI Editores.
- Gamio, M. (1987). *Hacia un México nuevo*. Instituto Nacional Indigenista.
- García Canclini, N., (1997). Culturas híbridas y estrategias comunicacionales. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, III(5), 109-128.
- Geertz, C. (1973). *La interpretación de las culturas: Ensayos seleccionados*. Gedisa.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford University Press.
- Good, C. (2001). *Food, culture and society: An anthropological perspective*. Blackwell Publishing.
- Good Eshelman, C., & Garza Marcue, R. M. (Coords.). (2020). *Investigando la comida y las culturas culinarias en México: Miradas antropológicas e históricas*. Escuela Nacional de Antropología e Historia.
- Goody, J. (1995). *Cocina, cuisine y clase: Estudio de sociología comparada*. Gedisa.
- Goody, J. (1998). *La cocina no es solo comida: Comensalidad, cocina y clase*. Gedisa.
- González, Patricia. "La cocina colonial en Nueva Galicia: Recetarios y cultura alimentaria." *Revista de Historia de México*, 2012.
- Hall, S. (1996). Cultural identity and diaspora. En P. du Gay & S. Hall (Eds.), *Questions of cultural identity* (pp. 222–237). SAGE Publications.
- Hernández, M. (2006). *El cocinero mexicano*. Editorial Porrúa.
- Herrera, Karla A. "Josefina Velázquez de León, la maestra que profesionalizó la cocina mexicana." *Historia y Sabor*, 2018.
- Herrera Martell, J., Herrera Caballero, J. M., & Martell Martínez, N. G. (2022). *La desigualdad social desde la dominación simbólica en las instituciones públicas y privadas*.

- Hobsbawm, E., & Ranger, T. (Eds.). (1983). *The invention of tradition*. Cambridge University Press.
- Levi-Strauss, C. (1968). *Mitológicas, I: Lo crudo y lo cocido*. México: Fondo de Cultura Económica
- López Austin, A. (1990). *Los mitos del tlacuache: Caminos de la mitología mesoamericana*. Alianza Editorial Mexicana.
- Martínez, R., López, A., & Jiménez, M. (2015). *Flora útil y endémica de Los Altos de Chiapas*. UNICACH.
- Maya, J. C. (2010). *Rituales y tiempo en Los Altos de Chiapas*. CIESAS.
- Mayorga, F. (2000). *Recetario popular coleeto*. CONACULTA.
- Mignolo, W. (2007). *Desobediencia epistémica: Retórica de la modernidad, lógica de la colonialidad y gramática de la decolonialidad*. Ediciones Utopías.
- Mignolo, W. (2011). *El lado oscuro de la modernidad: Decolonialidad y pensamiento fronterizo*. Ediciones Akal.
- Moscovici, S. (2000). *La psico-sociología de las representaciones sociales*. Ediciones Akal.
- Museo Regional de Guadalajara, Archivo Histórico
- Novo, S. (1967). *Cocina mexicana: Historia gastronómica de la Ciudad de México*. Conaculta.
- Ovalle Favela, José. (2007). La nacionalización de las industrias petrolera y eléctrica. *Boletín mexicano de derecho comparado*, 40(118), 169-191.
- Pilcher, J. (2001). ¡Qué vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad nacional. Ediciones de la Reina, CIESAS, CONACULTA.
- Pilcher, J. M. (2018). *The land of seven moles: Mexican culinary nationalism in an age of multiculturalism*. *Food, Culture & Society*, 21(5)
- Pilcher, J. M. (2015). *Tamales or Timbales: Cuisine and the Formation of Mexican National Identity, 1821–1911*. *The Americas*, 72
- Pinacho□López, D., & Cuevas, K. (2024, enero 29). *La influencia africana en las cocinas de México: historia de un olvido*. Comestible.info.

- Quijano, A. (2000). Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina. En E. Lander (Ed.), *La colonialidad del saber: Eurocentrismo y ciencias sociales. Perspectivas latinoamericanas* (pp. 201–246). CLACSO.
- Quijano, A. (2014). *Cuestiones y horizontes: De la dependencia histórico-estructural a la colonialidad/descolonialidad del poder*. CLACSO.
- Revista Bicentenario. (s.f.). *La cocina se cuele en la radio y televisión mexicanas*.
- Robledo-Márquez, K., Trujillo, J., et al. (2021). *Research opportunities: Traditional fermented beverages in Mexico. Cultural, microbiological, chemical, and functional aspects*. *Food Research International*.
- Scott, J. (2012). *Género e Historia*. México: Fondo de Cultura Económica
- Thome Ortiz, H., & de Jesús Contreras, D. (2016). *Traditional Mexican cuisine and tourism: new meanings of heritage cuisine and its sociocultural implications*.
- Torres y Careaga, R. D. (2003). *Recetario afroestizo de Veracruz*. CNCA-DGCPI/Instituto Veracruzano de Cultura.
- UNESCO. (2010). *Traditional Mexican cuisine – ancestral, ongoing community culture, the Michoacán paradigm*
- Valdivia, F. (1898). *Recetas de cocina (fundadas en la experiencia)*. Librería Católica.
- Vázquez-Medina, J. A., & Medina, F. X. (2020). *Traditional Mexican cuisine: Heritage implications for food tourism promotion*. *Journal of Gastronomy and Tourism*, 4(4), 239–250.
- Vela, E. (s. f.). *La milpa*. En *Arqueología Mexicana*, ed. especial núm. 84, pp. 36–39
- Velázquez, J. (ca. 1940). *Antojitos mexicanos*. Academia Velázquez de León.
- Velázquez, J. (1952). *Cocina mexicana de abolengo*. Academia Cocina y Repostería, Velázquez de León.
- Velázquez, J. (1968). *50 [i.e. Cincuenta] recetas de cocina mexicana*. Comisión Federal de Electricidad.

