

REVALORIZAR LA COCINA MEXICANA:
INTEGRACIÓN DE PRODUCTOS LOCALES
Y TRADICIONALES EN LA COCINA
CONTEMPORÁNEA PARA SU PRESERVACIÓN

REVALUING MEXICAN CUISINE: INTEGRATION
OF LOCAL AND TRADITIONAL PRODUCTS IN
CONTEMPORARY COOKING FOR ITS PRESERVATION

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Que, Mishel

UVP Universidad del Valle de Puebla

mishelqueo@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5410-0659>

Recibido el 10 de julio de 2024. Aceptado el 13 de septiembre de 2024. Publicado el 15 de diciembre de 2024.

Reseña del Autor

Egresada de la Universidad del Valle de Puebla con certificación de Microsoft Excel por parte de Evaluaasi y con certificación de Manejo Higiénico de los Alimentos acreditada por el Consejo de Normalización y Certificación de competencias laborales (CONOCER). Con intereses profesionales en el manejo de alimentos, especialmente en el área de repostería.

Resumen

Problemática. Es innegable que algunos productos autóctonos de México han perdido su prominencia en la gastronomía local, lo que ha llevado al desaprovechamiento de estos ingredientes. Esta situación no solo impacta en el ámbito culinario, sino que también afecta a las raíces culturales y tradicionales que son pilares del patrimonio mexicano. Por esta razón, en este estudio se busca revitalizar dichos alimentos mediante su integración en recetas innovadoras.

Paradigma, método y metodología. Para abordar la problemática mencionada, se propone emplear un enfoque mixto utilizando un método cuasi-experimental. Este método integrará herramientas como un recetario que destaque los ingredientes poco usuales y evaluaciones organolépticas para medir la aceptación y el impacto sensorial de los platillos creados. Este enfoque permitirá una visión más completa de la introducción de estos alimentos a la cocina moderna.

Sujetos y objeto de investigación. Se dispone con seis expertos en cocina mexicana y cocina experimental, quienes serán responsables de evaluar el recetario que incluyan alimentos inusuales.

Objetivo. Con el objetivo de promover su uso, preservación y contribución mediante recetas innovadoras que serán analizadas por los participantes para salvaguardar la biodiversidad gastronómica y cultural de México.

Resultados. Ahora, al obtener resultados favorables y aceptables con los platillos elaborados, se abre una oportunidad prometedora para continuar

experimentando y explorando nuevas posibilidades con ingredientes mexicanos.

Conclusión. Con estos resultados, se concluye que estos productos tienen un gran potencial para ser aprovechados de manera efectiva en la cocina contemporánea.

Recomendaciones. Sin embargo, gracias a las observaciones de los sujetos, los platillos pueden mejorar en varios aspectos para que los productos sean protagonistas y todas sus características organolépticas resalten en todos los sentidos.

Palabras clave: Alimento, Patrimonio Cultural, Historia, México, Cultura

Abstract

Problematic. It is undeniable that some autochthonous products of Mexico have lost their prominence in local gastronomy, leading to the underutilization of these ingredients. This situation impacts not only the culinary sphere but also affects the cultural and traditional roots that are pillars of Mexican heritage. For this reason, this study aims to revitalize these foods by integrating them into innovative recipes. **Paradigm, Method, and Methodology.** To address the mentioned issue, a mixed approach employing a quasi-experimental method is proposed. This method will integrate tools such as a recipe book highlighting unusual ingredients and organoleptic evaluations to measure the acceptance and sensory impact of the created dishes. This approach will provide a more comprehensive view of the introduction of these foods to modern cuisine. **Subjects and Object of Research.** Six experts in Mexican cuisine and experimental cooking are available to evaluate the recipe book including unusual foods. **Objective.** With the aim of promoting their use, preservation, and contribution through innovative recipes to be analyzed by participants to safeguard Mexico's gastronomic and cultural biodiversity. **Results.** Now, with favorable and acceptable results obtained from the prepared dishes, a promising opportunity arises to continue experimenting and exploring new possibilities with Mexican ingredients. **Conclusion.** Based on these

results, it is concluded that these products have great potential to be effectively utilized in contemporary cuisine. **Recommendations.** However, thanks to the observations of the subjects, the dishes can be improved in various aspects so that the products take center stage, and all their organoleptic characteristics stand out in every way.

Keywords: Alimento, Patrimonio Cultural, Historia, México, Cultura

Introducción

La gastronomía mexicana es un claro ejemplo de una cocina rica en diversidad de ingredientes como de historia, una cocina que se ha tenido que adaptar a las distintas corrientes culinarias y que, gracias a ello, se ha hecho conocida por todo el mundo.

Sin embargo, es evidente que por todos los cambios que se han presentado en la cocina mexicana, también ha habido una pérdida considerable de elementos que son parte del patrimonio cultural, tanto ingredientes como técnicas. Y aunque quizás no se han perdido del todo, sino que no tienen el mismo auge.

En cada plato mexicano se puede saborear la historia de sus pueblos, la pasión de sus cocineros y la riqueza de sus ingredientes. Desde las ancestrales recetas prehispánicas hasta las innovadoras interpretaciones de la alta cocina contemporánea, la gastronomía mexicana es un viaje a través del tiempo y el espacio.

La gastronomía mexicana es mucho más que comida: es una forma de arte, una expresión de identidad y una fuente de orgullo nacional. A través de sus sabores y aromas, invita a sumergirse en la riqueza cultural de México y a celebrar la diversidad que une como seres humanos.

La presente investigación busca la revitalización de ingredientes que son poco inusuales en México a través de las nuevas tendencias como lo es la cocina contemporánea, con el fin de darle una presentación poco usual a los ingredientes y con ello, potencializar su uso de cada uno de ellos.

Planteamiento del problema

Se ha visualizado con el paso de los años, como la cocina tradicional ha sido modificada o influenciada por las nuevas tendencias que se han dado a conocer a nivel global, por lo que conlleva que muchas técnicas e ingredientes que han estado presentes en México desde la prehistoria comiencen a perder peso o importancia en la gastronomía mexicana.

Se encuentran numerosos productos mexicanos que aún no se aprovechan al máximo en la creación de nuevos platillos. Por lo que, es esencial investigar y explorar todos aquellos ingredientes que no han sido tradicionalmente utilizados en la gastronomía, ampliando así las posibilidades culinarias.

Es crucial para la preservación y evolución de la cocina mexicana contemporánea encontrar un equilibrio armonioso con sus raíces tradicionales. Reconociendo el impacto que la cocina moderna tiene sobre la tradicional, se hace necesario contrarrestar este efecto. Es vital mantener un balance entre ambas corrientes culinarias para garantizar que la riqueza gastronómica de México continúe expandiéndose globalmente, sin perder su autenticidad y conexión con sus orígenes.

Por esta razón, la presente investigación busca contribuir, desde lo teórico hasta lo práctico, a la implementación de productos locales y tradicionales de México en recetas contemporáneas, con el fin de seguir expandiendo el conocimiento de dichos alimentos, así como el enriquecimiento de la gastronomía mexicana. Se tiene como objetivo general el emplear ingredientes locales de México a la cocina contemporánea mediante su experimentación para su preservación.

Investigación documental

Gastronomía

La gastronomía, un arte milenario que va más allá de la simple necesidad de alimentarse, se configura como un universo complejo y fascinante que involucra un sinnúmero de elementos. Este marco teórico pretende ofrecer una inmersión profunda en la esencia de la gastronomía, explorando sus diversas dimensiones y su impacto en la sociedad.

Esta se convierte en una ventana invaluable para comprender la cultura de cada lugar del mundo. Los sabores, aromas y texturas de cada plato narran historias, tradiciones y estilos de vida, tejiendo un vínculo indisoluble entre la comida y la identidad cultural de un pueblo.

La disciplina se nutre de diversas disciplinas, desde la ciencia y la química de los alimentos hasta el arte y la estética de la presentación. Esta convergencia de saberes da lugar a una constante innovación y reinención, impulsada por las nuevas tecnologías, las tendencias culinarias y la búsqueda de experiencias cada vez más sensoriales y personalizadas.

Entonces, la gastronomía es un punto clave para saber y conocer un poco sobre la cultura de cada lugar del mundo, es como una pequeña introducción hacia los turistas o visitantes, independientemente de los sabores, te muestra costumbres y tradiciones como estilos de vida de las personas, Mones (2023)

Cocina contemporánea

Valencia (2017) define la cocina contemporánea como aquella que busca constantemente la innovación y la creatividad, utilizando productos de alta calidad y desarrollando nuevas presentaciones y tendencias para crear una experiencia culinaria cada vez más refinada.

La cocina contemporánea se atreve a desafiar las recetas y técnicas tradicionales, reinterpretándolas y dándoles un toque moderno. Los chefs encuentran en la cocina contemporánea un espacio para expresarse libremente a través de sus creaciones culinarias.

Por último, la gastronomía mexicana es conocida por ser extensa y variada, por la gran gama de ingredientes que posee y la gran cantidad de platillos que se pueden elaborar a través de ellos. Gracias a todas las influencias, México se posicionó en una de las cocinas más ricas del mundo.

Diseño de investigación

A continuación, y tras haber abordado el paradigma mixto, profundizaremos en el diseño de investigación. De acuerdo con White y Serbarwal (2014), los diseños cuasi-experimentales comparten características con los experimentales, ya que, ambos contrastan hipótesis causales, sin embargo, los cuasi-experimentales incumplen con una distribución aleatoria y estas más bien son seleccionadas por parte de los involucrados.

Este tipo de diseño se basa en no ser aleatorio, por motivos poco prácticos y éticos, es por ello por lo que pueden ser aplicados de manera natural, es decir, en distintos contextos y que se pueda determinar un impacto casual a través de la intervención en una de sus variables, (Pérez y Gardey, 2021).

Una investigación de diseño cuasi-experimental los participantes o a los sujetos de estudio no son elegidos de manera aleatoria, sino de manera específica y limitada, así como también hace la manipulación de una variable independiente para posteriormente analizar y comprender los efectos en una variable que es dependiente.

Por lo tanto, esta investigación es de carácter cuasi-experimental, ya que implica la preparación de platillos con ingredientes tradicionales de México

utilizando técnicas de cocina contemporánea. Estos platillos serán evaluados mediante una evaluación organoléptica por expertos en el área.

Metodología

Una vez analizados el paradigma y el diseño, se detallará la metodología recomendada por el autor para la presente investigación. Como menciona Agudelo et al. (s.f.), los pasos a seguir en esta metodología son similares al de una investigación experimental, con diferencia de que en un cuasi experimento se reconocen las limitaciones en este tipo de investigación.

De acuerdo con lo anterior, se describirán los pasos que se llevaron a cabo en la presente investigación:

1. Contemplar dos variables. La primera siendo la elaboración de platillos con técnicas contemporáneas con ingredientes de México (variable independiente) y la segunda las personas expertas en el área de gastronomía (variable dependiente).
2. Selección de ingredientes. Productos que sean originarios en México y que no sean comúnmente consumidos en la ciudad de Puebla.
3. Experimentación. Los ingredientes fueron manipulados mediante técnicas contemporáneas.
4. Selección de sujetos. Personas enfocadas en el área de gastronomía mexicana que formen parte de la Universidad del Valle de Puebla. El sexo y edad fueron indiferentes a esta investigación.
5. Validación. Los platillos serán evaluados por las personas expertas.

Resultados

Figura 1

Receta “Hummus de chayote”.

Materia:		Seminario de tesis			
Responsable:		Laura Mishel Que Ordóñez			
Fecha:		24 de abril de 2024			
Nombre de la receta:		Hummus de chayote			
Porciones:		2			
Ingredientes			Fotografía		
Cantidad	Unidad	Materia prima			
300	Gramos	Chayote			
80	Gramos	Crema de cacahuete			
20	Mililitros	Aceite de oliva			
20	Gramos	Diente de ajo			
10	Gramos	Pimentón			
3	Gramos	Sal			
		Chips de betabel			
100	Gramos	Betabel			
			Cantidad	Unidad	Materia prima
Utensilios			Material extra		
Tabla para picar Bowl Licuadora Machacador					
Para el hummus					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y desinfectar los chayotes. • Bañar los chayotes en un poco de aceite y asar. Lo mismo con el ajo. • Una vez los chayotes están asados, machacar junto los dientes de ajo, crema de cacahuete, sal y aceite de oliva. 					
Chips de betabel					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y desinfectar el betabel. • Sacar láminas delgadas del betabel. Sazonar. • Colocar las láminas en el horno o freidora. Retirar cuando estén crujientes. 					
Decorar el hummus con pimentón					
Costo por porción:					
Observaciones, comentarios o conclusiones del alumno:					

Figura 2

Receta “Arroz de huitlacoche”.

Materia:		Seminario de tesis			
Responsable:		Laura Mishel Que Ordóñez			
Fecha:		24 de abril de 2024			
Nombre de la receta:		Arroz de huitlacoche			
Porciones:		3			
Ingredientes			Fotografía		
Cantidad	Unidad	Materia prima			
200	Gramos	Arroz			
2	Gramos	Dientes de ajo			
50	Gramos	Mantequilla sin sal			
100	Gramos	Huitlacoche			
		Camarones adobados			
100	Gramos	Camarones sin cabeza			
30	Gramos	Chile guajillo			
10	Gramos	Chile de árbol			
5	Gramos	Azúcar mascabado			
5	Gramos	Sal			
		Crocante de parmesano	Cantidad	Unidad	Materia prima
100	Gramos	Queso parmesano			
Utensilios			Material extra		
Tabla para picar Bowl Coludo Sartén de teflón					
Para el arroz					
<ul style="list-style-type: none"> • Lavar el arroz al menos tres veces. • Cortar finamente el ajo. • En un sartén, sofreír el ajo junto con el arroz y huitlacoche. Verter el agua y sal y dejar en cocción. • Una vez el arroz está listo, integrar la mantequilla. 					
Para los camarones					
<ul style="list-style-type: none"> • Hidratar los chiles y licuar junto con el azúcar mascabado y sal. • Una vez listo el adobo, integrar los camarones y saltear. 					
Para el crocante					
<ul style="list-style-type: none"> • En un sartén, colocar el queso parmesano y dar vuelta una vez que se haya hecho una costra. 					
Montar todo junto					
Costo por porción:					
Observaciones, comentarios o conclusiones del alumno:					

Figura 3

Receta “Tapa pesto de verdolagas”.

Materia:		Seminario de tesis			
Responsable:		Laura Mishel Que Ordóñez			
Fecha:		24 de abril de 2024			
Nombre de la receta:		Tapa de pesto de verdolagas			
Porciones:		5			
Ingredientes			Fotografía		
Cantidad	Unidad	Materia prima			
200	Gramos	Verdolagas			
3	Gramos	Dientes de ajo			
80	Gramos	Nuez			
50	Gramos	Queso parmesano			
100	Gramos	Aceite de oliva			
200	Gramos	Baguette			
		Perlas de queso			
50	Gramos	Nuez			
100	Gramos	Queso de cabra			
50	Gramos	Germinado de zanahoria	Cantidad	Unidad	Materia prima
Utensilios			Material extra		
Licuadora					
Bowl					
Brocha					
<p>Para el pesto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Licuar las verdolagas, ajo, nuez, queso y queso hasta obtener la consistencia deseada. • Cortar el baguette en tapas y colocar pesto sobre ellas. Llevar al horno por unos minutos. <p>Perlas de queso</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moldear el queso de cabra en perlas y rebosar en la nuez. <p>Montar la tapa con el pesto, queso y germinado</p>					
Costo por porción:					
Observaciones, comentarios o conclusiones del alumno:					

Figura 4

Receta “Atún en costra de chicatana”.

Materia:		Seminario de tesis			
Responsable:		Laura Mishel Que Ordóñez			
Fecha:		24 de abril de 2024			
Nombre de la receta:		Atún en costra de chicatana			
Porciones:		2			
Ingredientes			Fotografía		
Cantidad	Unidad	Materia prima			
250	Gramos	Atún			
100	Gramos	Hormiga chicatana			
50	Gramos	Chile guajillo			
5	Gramos	Sal			
Cremoso de mango					
100	Gramos	Pulpa de mango			
10	Gramos	Chile habanero			
			Cantidad	Unidad	Materia prima
Utensilios			Material extra		
Tabla para picar Licuadora Sartén de teflon Bowl					
Para el atún					
<ul style="list-style-type: none"> • Licuar el chile guajillo, hormiga y sal hasta obtener un polvo. • Rebosar el atún en el polvo de hormiga chicatana. • Sellar ambos lados del atún. Reservar. 					
Cremoso de mango					
<ul style="list-style-type: none"> • Asar el chile habanero. • Licuar la pulpa de mango con el chile. 					
Montar junto					
Costo por porción:					
Observaciones, comentarios o conclusiones del alumno:					

Conclusiones y discusión

A continuación, se mencionarán las conclusiones obtenidas de acuerdo a los resultados obtenidos de la presente investigación. De acuerdo con el objetivo general, se idearon diversas recetas que incorporan ingredientes autóctonos de México, algunos de los cuales podrían estar en riesgo debido a la falta de reconocimiento en ciertas regiones del país. Además, se exploró la aplicación de técnicas culinarias modernas para resaltar y potenciar las características únicas de estos ingredientes de manera innovadora. Aunque se logró el objetivo general, es posible mejorar aún más los platillos mediante la inclusión de otros elementos que los hagan más atractivo.

Como se indica en el planteamiento del problema, varios ingredientes han experimentado una pérdida de relevancia o son pasados por alto en la gastronomía mexicana, lo que limita su pleno potencial para continuar enriqueciendo la cultura culinaria. Es por ello que se llevó a cabo la selección de varios ingredientes que, aunque son reconocidos en México, principalmente en las regiones central y meridional, a menudo se utilizan únicamente en recetas típicas y tradicionales.

En las recetas elaboradas, se logró aprovechar en cierta medida las características organolépticas de cada ingrediente. No obstante, los participantes del proyecto señalaron que estas recetas podrían mejorarse aún más, y se sugirió la aplicación de otras técnicas culinarias para realzar los ingredientes de manera más efectiva. Los hallazgos de esta investigación abren un camino para continuar experimentando con los ingredientes tradicionales de México en el contexto de la nueva cocina.

Referencias

- Agudelo, G., Aigner, M. y Ruiz, J. (s.f.). Diseños de investigación experimental y no experimental. [Archivo PDF]. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/2622/1/AgudeloGabriel_2008_DisenosInvestigacionExperimental.pdf
- Mones, M. (03 de marzo, 2023). ¿Qué es la gastronomía? Definición e historia. <https://www.cursosgastronomia.com.mx/blog/gastronomia/que-es-lagastronomia/>
- Pérez, J. y Gardey, A. (2021). Cuasi experimento. <https://definicion.de/cuasi-experimento/>
- Valencia. (23 de abril, 2017). Transcripción de Gastronomía Contemporánea conceptos culinarios contemporáneos. <https://valenciagastronomica.com/transcripcion-gastronomia-contemporanea-conceptos-culinarios-contemporaneos/>
- White, H. Y Sabarwal, S. (2014). Diseño y métodos cuasi experimentales. UNICEF. <https://www.unicef.org/innocenti/reports/view-all>