

Recopilación de recetas gastronómicas de San Francisco Oxtotilpan:

Usos, costumbres y métodos de preparación.

Rubén Granados Flores

Carlos Pérez Ramírez

Introducción.

Sin duda, uno de los problemas fundamentales en el mundo y particularmente en México, es la trunca soberanía alimentaria en gran parte de su población, que vulnera las capacidades colectivas e individuales para el desarrollo y crecimiento económico. Es claro que las dificultades asociadas con la desnutrición o la ingesta de alimentos que poco aportan al organismo, tienen consecuencias en las circunstancias psicosociales y motoras de los individuos, impactando negativamente en su desenvolvimiento a diferentes niveles de interacción, desde la propia familia, la permanencia en las instituciones educativas o laborales. Pero esta crisis alimentaria se intensifica en aquellas comunidades campesinas asentadas en el medio rural, que durante décadas han sido objeto de la exclusión económica, política y sociocultural por parte del modelo económico imperante, que las enfrenta diariamente a una realidad de profunda escasez económica y la instrumentación de estrategias que garanticen la satisfacción de sus necesidades básicas como la alimentación.

En este contexto, en las últimas décadas ha sido habitual la incorporación de la población campesina al trabajo asalariado, su intervención en los procesos migratorios temporales o permanentes, hacia los grandes centros urbanos y los Estados Unidos, esencialmente los varones, aunque actualmente crece el número de mujeres y niños que se incorporan a dichas dinámicas, así como la diversificación productiva con la introducción de cultivos comerciales, que constituyen estrategias de subsistencia que les han permitido allegarse de recursos económicos para garantizar la alimentación de su familia. Sin duda, estas pericias han permitido dar continuidad a las comunidades campesinas a lo largo del proceso histórico, aunque también han favorecido su apertura al exterior, y la

paulatina transformación o adaptación de sus formas tradicionales de vida hacia contextos ajenos a su cotidianidad.

Si bien la apertura al exterior de las comunidades rurales no es un proceso novedoso, si lo es la intensificación en la cual se produce en la actualidad, modificando sus pautas culturales de comportamiento, asociación, trabajo, producción y consumo, no siempre con los resultados más adecuados para el mejoramiento en sus condiciones de vida. Destaca el papel de la alimentación tradicional en este proceso de apertura, la cual ha sido asimilada por nuevos ingredientes, técnicas de preparación y platillos, que si bien en casos particulares como los programas asistencialistas del gobierno, ha mejorado los niveles de nutrición de ciertos sectores de la población, mayoritariamente las ha sometido a una dinámica de consumo que difiere de los valores nutrimentales requeridos para su adecuado desarrollo (Granados-Flores y Pérez-Ramírez, 2011).

Pero además de la inmoral comercialización de alimentos con poca cantidad de los nutrientes y alto contenido de grasa que afectan la salud de la población, existe un amplio soporte cultural contenido en los usos, costumbres y métodos tradicionales de preparación de alimentos, que es desechado en función de la asimilación de las novedosas pautas que el contexto actual. Por ello, es imprescindible dar continuidad a los esfuerzos realizados por el rescate, la preservación e incluso la difusión de las manifestaciones gastronómicas de las comunidades campesinas de México, en especial de aquellas con origen indígena plasmado en su diversidad gastronómica, ingredientes y modos de preparación de sus alimentos.

Este trabajo es la continuación del artículo “*Alimentación tradicional y adaptación al mercado en San Francisco Oxtotilpan*”, México, publicado en el año 2011 por la revista *Culinaria, Nueva Época de la Universidad Autónoma del Estado de México*, y tuvo como principal objetivo, recopilar los ingredientes y proceso de elaboración de diversos platillos de la comunidad, a partir del análisis de los usos, costumbres y técnicas de preparación, con la finalidad de contribuir a la preservación y difusión de su patrimonio alimentario.

Se estructura en cuatro apartados distintos. En el primero se hace referencia al procedimiento metodológico que permitió dar dirección a la investigación, destacando el diseño y aplicación de algunos instrumentos de campo como el guión de entrevista y la matriz de información - registro de recetas, ingredientes y técnicas de preparación de alimentos. En el siguiente apartado, se retoman algunas aproximaciones conceptuales sobre las prácticas alimentarias como componente cultural, en un marco de interpretación para el estudio de la alimentación local. Posteriormente se muestra **un marco referencial de** en San Francisco Oxtotilpan, **describiendo las características** físicas de la región, y aspectos económicos y socioculturales de su población.

La recopilación de recetas gastronómicas se incluye en el último apartado, con base a las consideraciones procedimentales que delinearon su integración, así como los ingredientes y la preparación específica para sopas o caldos, carnes, bebidas, dulces o postres y otras preparaciones tradicionales, que son actualmente consumidas por los habitantes de la comunidad. Es preciso destacar el apoyo recibido para dicha compilación, por parte de la C. **Estela Mejía Martínez, maestra comunitaria en la enseñanza de la lengua indígena, y en ese momento** Vocal Propietaria por el Pueblo Matlatzinca ante la Junta de Gobierno del Consejo Estatal para el Desarrollo Integral de los Pueblos Indígenas del Estado de México (CEDIPIEM).

Finalmente se incluyen las referencias citadas en este trabajo, así como los anexos correspondientes a los instrumentos aplicados durante la investigación de campo, tanto la guía de entrevista como la cédula de información – registro de recetas. Adicionalmente se incluye un breve glosario con el nombre Matlatzinca de diversos ingredientes empleados en la alimentación tradicional, y su traducción al español, considerando proteínas, hierbas, hongos, frutas y chiles e incluso algunas de las preparaciones más comunes.

Metodología.

La línea de investigación en la cual se enfocó este trabajo es el estudio de la gastronomía y la cultura, la cual muestra el propósito social de la alimentación, considerada como una expresión tradicional, de los cambios de la modernidad y como un factor clave para la cohesión social y el desarrollo. De esta forma, el trabajo retoma el estudio de la cultura alimentaria de la comunidad de San Francisco Oxtotilpan, y en especial la construcción de un recetario de acuerdo a sus prácticas alimentarias, para lo cual se retomó la identificación y descripción de diversos platillos, ingredientes y técnicas de preparación (considerando caldos, carnes, bebidas y dulces tradicionales).

Fue necesario emplear técnicas de investigación documental y de campo. Las primeras referidas a la obtención de información secundaria del lugar de estudio, en las bibliotecas del IUEM, de la Facultad de Turismo y Gastronomía de la UAEM, INEGI, Centro INAH Estado de México, CEDIPIEM, así como el acceso a fuentes de información electrónica del portal de Red ALyC.

Con relación a la investigación de campo para recopilación de información directa del lugar de estudio, se aplicó durante los meses de enero a marzo del 2010, para lo cual se diseñó y aplicó un guión de entrevista dirigido principalmente a las amas de casa que son las más ligadas en el tema gastronómico, con la finalidad de identificar las prácticas culinarias tradicionales y actuales, que se han transmitido por generaciones de forma oral y precisan su escritura como mecanismo para favorecer su conservación. De esta forma, se aplicaron 40 entrevistas a profundidad, siguiendo los criterios de Mertens (2005), sobre el número de unidades que suelen utilizarse en diversos estudios cualitativos a mujeres con un rango de edad que va desde los 25 hasta los 60 años (Citado por Hernández, *et.al.*, 2006). Además se identificaron actores clave, con quienes se entablaron charlas informales que contribuyeron con información relevante para el trabajo como los delegados municipales, líderes agrarios representantes de los Comisariados de Bienes Ejidales y Comunales, el Jefe supremo Matlatzinca, el

vocal representante del pueblo ante CEDIPIEM y profesores de las instituciones educativas de la localidad.

También se diseñó una matriz de información - registro de recetas, ingredientes y técnicas de preparación de alimentos tradicionales, con la finalidad de recopilar la información necesaria para desarrollar el inventario de las prácticas culinarias de San Francisco Oxtotilpan, considerando las diferentes categorías de platillos (caldos, carnes, bebidas y dulces tradicionales), la receta, el nombre que recibe en Matlatzinca, los ingredientes necesarios y la técnica de preparación requerida **(véase anexo no 1)**.

Cultura y prácticas alimentarias tradicionales.

Aun cuando en el contexto actual se afirma que la cultura alimentaría difícilmente se puede conservar debido a la homogenización producto de la industrialización, las nuevas formas de producción agroalimentarias, así como la universalización de los platos y cocinas a través de esquemas transnacionales, es importante conservar y transmitir su conocimiento como un importante elemento cultural que ha permitido al ser humano adaptarse al entorno natural, económico y social en determinados momentos de su desarrollo histórico. Por esta razón el patrimonio cultural comprendido como un puente entre el pasado y presente de una sociedad, debe ser analizado debido a su importancia en la conformación de identidades sociales, el reconocimiento inter generacional y el propio sentido de los grupos sociales.

En este sentido la gastronomía puede considerarse como un componente cultural, denominado “patrimonio alimentario”, haciendo referencia a las diversas prácticas conocimientos, valores, creencias, técnicas y representaciones de una determinada sociedad (Castillo y Vargas, 2005), que se desarrolla en un contexto sociocultural e histórico en relación con el entorno que habita. De esta forma la cultura alimentaría incluye los productos, técnicas de elaboración, así como usos valores, creencias, costumbres y formas de consumo que se le asocian (Espeitx, 2004). Todos estos elementos forman parte de la cultura de un pueblo y por lo tanto es fundamental describir y analizar sus características componentes,

procedimientos y formas de consumo generadas, con el fin de mantener un registro de este importante componente cultural.

Destaca el valor simbólico de los alimentos, puesto que el ser humano asigna a cada alimento un determinado sabor y valor en función de su aprendizaje sociocultural. De esta forma es posible afirmar que la alimentación mantiene una fuerte carga simbólica, vinculada estrechamente con la capacidad de estimular los sentidos, considerando al platillo como una mezcla de olores, sabores, ingredientes y texturas que representan una experiencia significativa para los individuos (Castillo y Vargas, 2005). Por tanto, el acto de comer no se restringe al valor nutricional de los alimentos, sino que adquiere un significado amplio en donde además de nutrir, significa un estado emocional, al tiempo de comunicar sentimientos y estado de ánimo de las personas. Este componente simbólico cultural de la alimentación, está vinculado con las formas de obtener, preparar, servir e ingerir los alimentos que conllevan y expresan una multiplicidad de prácticas, creencias, ritos, ceremonias, tradiciones, costumbres, sistemas clasificatorios, mitos, dichos, relaciones sociales y cosmovisión, los cuales conforman la noción de cultura alimentaria de los grupos sociales (Hernández, 1999).

De esta forma, la comida también da un sentido de pertenencia colectiva, de cohesión identitaria, que está estrechamente vinculada con las acciones sociales que caracterizan a los integrantes de una colectividad por medio de la cual expresan su identidad, tradición, costumbres, sentimientos e incluso gratitudes. Así la comida como un importante valor cultural constituye un elemento indispensable para comprender las características socioculturales de una comunidad, considerando su modo de vida en el comportamiento cotidiano y en ocasiones especiales (Magaña y Padín, 2008). Estas prácticas alimentarias en el medio rural, representan la manera en cómo se percibe, se siente y se piensa sobre la dimensión culinaria, los rituales de intercambio, la participación colectiva en la preparación de alimentos, el conjunto de sistemas clasificatorios y formas de organización simbólica que define lo que es comestible de aquello que no lo es,

las posibilidades de combinación y los ritos de consumo, lo cual evidentemente forma parte de la cultura alimentaria (Pérez, *et. al.* 2007)

Así la alimentación determina la pertenencia a un grupo o estrato determinado, y es empleada por los actores sociales, con respecto a otros con quien mantiene contacto, al tiempo de representar una manifestación cultural relacionada con todos los aspectos de la vida de un grupo humano, considerando las formas de extraer los mismos del medio, la organización social para hacerlo de acuerdo a la ocasión, condición socioeconómica, edad, género, estado fisiológico, imagen corporal y prestigio (Beltrán, 2002). Por tanto, a partir del estudio de la alimentación de una cultura, es posible analizar el nivel de desarrollo que ha logrado o en que se encuentra dicha cultura, ya que al estudiar lo que se comía o se come en un determinado grupo, es posible comprender la serie de asuntos coyunturales y factores aleatorios que definen la alimentación del hombre, considerando las prácticas de elaboración y riqueza de ingredientes, el territorio habitado y fenómenos atmosféricos incluyendo las técnicas de agricultura, domesticación de animales y pesca, aunado con la capacidad de negociación con otros pueblos para mantener relaciones de intercambio que permitan la obtención de ingredientes exógenos (Escamilla y Gortari, 1999).

No obstante, es claro que la penetración de la modernidad alimentaría, limita la permanencia de una manifestación gastronómica tradicional, debido a la intervención de una nueva realidad que modifica los sentidos y funciones de esta, aunado a los gustos, preferencias y valores de las sociedades dominantes. Al consumirse y reproducirse constantemente el patrimonio alimentario, sin lugar a duda sufre una continua transformación, cumpliendo con diversas funciones culturales, relacionadas con los usos políticos, identitarios, didácticos y de conocimientos económicos, motivo por el cual la producción alimentaría es objeto de significativos condicionamientos que influyen en la reproducción cotidiana del mismo.

Por lo tanto, además de considerar a la alimentación tradicional como una expresión cultural excepcional de las comunidades campesinas, cuyo valor nutrimental no puede desligarse de los profundos componentes históricos,

socioculturales, económicos y territoriales que delinear a la propia colectividad, es indispensable propiciar la construcción de acciones de conservación, que aseguren la continuidad de su cultura alimentaria, como una estrategia para fortalecimiento y movilización en la permanente búsqueda del bienestar social. Tal es el caso de las manifestaciones gastronómicas de San Francisco Oxtotilpan, comunidad de origen Matlatzinca, que frente a la adopción de hábitos alimenticios característicos de los espacios urbanos, carentes de valores nutricionales y los componentes socioculturales que soportan la identidad colectiva, tenderán a disiparse en unos años, ante lo cual es indispensable asumir el reto de contribuir a su preservación (Granados-Flores y Pérez-Ramírez, 2011).

La comunidad de San Francisco Oxtotilpan y sus prácticas alimentarias.

Sin lugar a duda, el pueblo Matlatzinca tuvo una gran importancia a lo largo del proceso histórico de la región central de México, territorio que habitó conjuntamente con Mazahuas, Otomíes, Tlahuicas y Náhuas, en un espacio caracterizado por abundantes recursos naturales y la fertilidad de los suelos. El valle del Matlatzinco se ubicó además entre dos poderosos reinos del Anáhuac: el de México y de Michoacán; que constantemente los atacaron e invadieron con la finalidad de ampliar su imperio, hasta dominarlos o desplazarlos a la región montañosa de Michoacán y a las faldas del Xinantecatl o Nevado de Toluca. Motivo por el cual a la llega de los conquistadores españoles muchos de sus pueblos estaban deshabitados (Borboa, 1999; Sánchez y Sánchez, 2001).

Las constantes luchas desde la época prehispánica, la conquista Ibérica del Valle del Matlatzinca, y el contacto con otros pueblos de la región, propicio prácticamente su desaparición y la pérdida de la lengua, quedando en la actualidad, un reducido grupo de hablantes en la comunidad de San Francisco Oxtotilpan, quienes de acuerdo con García, son los *“...únicos descendientes de los aguerridos y poderosos señores que en la época prehispánica construyeron importantes centros políticos y ceremoniales que dominó el extenso territorio habitado [...] conocido como Valle de Matlatzinco, hoy Valle de Toluca, con la afirmación -somos matlatzincas- que sintetizan más de 500 años de resistencia cultural”* (2004: 5).

Esta localidad se ubica en el municipio de Temascaltepec, a 36 kilómetros al suroeste de la ciudad de Toluca, dentro del sistema orográfico del Xinantecatl a una altitud de 2,620 msnm, con una temperatura media anual de 13.2° C pero alcanzado cifras menores de 0° C en invierno. El principal núcleo de población se sitúa en un pequeño valle rodeado por varios montes, entre ellos el Zinacantepec, la sierra de Temascaltepec y Valle de Bravo, disponiendo de abundantes recursos hídricos, como la corriente permanente que recorre la población de norte a sur y permite su aprovechamiento para el consumo y riego. Además en la región, existe una amplia diversidad de flora y fauna silvestre, entre la que destaca el paisaje formando por altos pinos, encinos y oyameles, así como especies de ardilla, hurón, tejón, zorrillo, tuza y venado (Bobadilla, 2006).

Para el año 2005, San Francisco Oxtotilpan contaba con 1346 habitantes, de los cuáles 790 hablan su lengua originaria (INEGI, 2005), a pesar de encontrarse situados entre dos pueblos de habla náhuatl: San Miguel Oxtotilpan y San Mateo Almomoloa; y la relativa proximidad a importantes centros urbanos del Estado de México. Respecto al tipo de asentamiento, la localidad concentraba un total de 383 viviendas particulares habitadas, las cuales se encuentran distribuidas en forma dispersa a lo largo del territorio en siete barrios o colonias: Las manzanas, Santa Teresa, el panteón, las mesas, los remedios o el polvorín, los pinos y Buenos Aires (Granados-Flores y Pérez-Ramírez, 2011). En el centro del poblado se encuentran las principales instituciones de la comunidad y servicios públicos: Iglesia en Honor a San Francisco de Asís, Delegación Municipal, Oficialía del Registro Civil 04, oficinas del DIF municipal, Comisariado de Bienes Comunales y Ejidales, biblioteca, centro de servicios comunitarios, jardín de niños José Clemente Orozco, escuela primaria Emiliano Zapata, el centro cultural Matlatzinca que se encuentra en su fase de construcción con el apoyo del CEDIPIEM, así como numerosos establecimientos comerciales que abastecen las necesidades locales.

La organización económica de la comunidad, se basa principalmente en la agricultura pues el 62.1% de la población ocupada realiza actividades derivadas del sector primario (INEGI, 2000), los cultivos predominantes son: maíz, frijol y

haba destinados esencialmente al consumo familiar no obstante también se cultiva el chícharo con fines comerciales. Del mismo modo, la ganadería de traspatio se presenta con ejemplares de ganado ovino, vacuno, porcino, equino así como gallinas, guajolotes y patos, de los cuales obtienen leche carne y huevo destinados al auto-consumo (Bobadilla, 2006). También, puesto que la región se caracteriza por la existencia bosques de coníferas (ocote, pino, encino, oyamel y roble), el aprovechamiento forestal constituye otra actividad económica de amplia significación para la localidad. Hasta hace algunos años existía un aserradero privado donde se fabricaban tablones, tablas, polines, vigas, cajas de empaque y tarimas industriales (Bobadilla, 2006), no obstante dicha empresa a dejado de funcionar dividió a la decisión de los propios ejidatarios, asimismo los propios habitantes aprovechan este recurso para la preparación de alimentos y edificación de sus viviendas.

Existen otras alternativas económicas para la comunidad, pues cuenta con bancos de arena y grava destinados a la industria de la construcción, que son operados por los propios habitantes del pueblo y que se comercializa en la región y municipios aledaños. Además operan una estación de servicio de combustibles, así como una granja de producción de trucha, asesorada por la Dirección General de Acuicultura de la Secretaría de Desarrollo Agropecuario (Bobadilla, 2006).

Por otro lado, es notable que sus características socioculturales persisten en la actualidad, debido al importante vínculo religioso que existe en sus diversas celebraciones, entre las que destacan la fiesta patronal en honor a San Francisco de Asís, el culto a los fieles difuntos y diversos ritos asociados a propiciar la lluvia como parte de ciclo ritual agrícola Matlatzinca. La organización religiosa se estructura a través del sistema de cargos en una escala ascendente de jerarquías, la máxima autoridad la constituye el fiscal que tradicionalmente es una persona de mayor edad. Le sigue en orden de importancia el fiscalito, y luego se encuentran los demás mayordomos y sus ayudantes o *mebechoques* (García, 2004). Todas las ceremonias religiosas durante el año son organizadas por el sistema de cargos, donde cada uno de los mayordomos asume el festejo de

aproximadamente tres santos, además de la atención a una imagen religiosa específica.

Respecto a la alimentación, la dieta básica de la población consiste en maíz, frijol, chile, habas, hierbas del monte, frutas y hortalizas que son cultivadas en los huertos familiares; la carne solo se consume en ocasiones especiales y durante las celebraciones religiosas. Así mismo destacan el consumo de hongos sobre todo en época de lluvias conocido por los Matlatzincas como *chhówi*, que también tiene un uso ritual y terapéutico por sus efectos alucinógenos, cuyo nombre es *netochutáta*, que simboliza lo sagrado y lo ancestro (García, 2004).

Sin embargo, es claro que las prácticas alimentarias de la comunidad, sin perder completamente los rasgos característicos de un sistema alimentario tradicional, se han transformado adquiriendo elementos propios de las sociedades urbanas. Esta adaptación es el resultado de un permanente proceso de asimilación externa, inducido por diversos factores socioculturales, económicos, políticos e incluso ambientales, que han propiciado la combinación de alimentos tradicionales como el maíz, los hongos, los quelites y el pulque, con productos comercializados por grandes compañías alimenticias nacionales e internacionales en su dieta, alterando incluso sus estrategias para la obtención de insumos, técnicas de preparación y momento de consumo de sus platillos habituales y festivos (Granados-Flores y Pérez-Ramírez, 2011).

Pero muchas veces esta asimilación, no ha representado ventajas para la calidad de vida habitantes de la comunidad, pues la ingesta de productos con poco valor nutrimental, esta ocasionando severas repercusiones a su salud, además del desprecio que existe por la reproducción de sus prácticas culinarias propias. Frente a ello, es necesario dar continuidad a los esfuerzos que pretenden conocer y difundir su gastronomía tradicional, con la finalidad de impulsar su revalorización cultural y vigencia cotidiana; tal es el caso de la compilación de recetas gastronómicas que se presenta en el siguiente apartado.

Recopilación de recetas gastronómicas de San Francisco Oxtotilpan

a) Consideraciones conceptuales y procedimentales

El propósito fundamental de un recetario, puede enmarcarse en la descripción de los ingredientes y las técnicas de preparación, requeridas para la elaboración de diversos platillos que caracterizan a un grupo social o territorio en particular. Pueden abarcar numerosas recetas sobre entradas, sopas, platos fuertes, postres y bebidas o bien especializarse en la delineación un solo tiempo dentro de una cultura alimentaria específica. Por tanto, además de su estructura y alcance, en el proceso de construcción de un recetario gastronómico, es preciso identificar el espacio socio territorial de referencia y el tipo de cocina que se presente compilar, pues no basta la exclusiva numeración de ingredientes y procedimientos culinarios, para la divulgación pretendida del patrimonio cultural.

De esta forma, al hacer referencia a una comunidad de origen indígena como San Francisco Oxtotilpan, más allá de esquematizar sus prácticas culinarias, se debe profundizar en la esencia de los insumos y las preparaciones, para lograr el sabor y las bondades nutrimentales que aporta una auténtica cocina tradicional. Es por tal razón que, a manera de advertencia, deben acatarse dos principios fundamentales, con el fin de dar un seguimiento pleno a las recetas que se presentan a continuación: los ingredientes deben ser absolutamente frescos; y deben utilizarse productos genuinos de la región para resaltar el sabor de la cocina Matlatzinca.

Esta recopilación de recetas incluye los diversos ingredientes que se pueden encontrar en la región y los procedimientos para la elaboración de sopas o caldos a base de carnes o verduras, carnes, bebidas, dulces o postres y otras preparaciones tradicionales, que son actualmente consumidas por los habitantes de San Francisco Oxtotilpan como parte de su cotidianidad alimentaria, pero también aquellos que son preparados para ocasiones especiales y eventos festivos. Además, en un esfuerzo inicial por acercar los resultados de esta investigación con la propia comunidad, se ha esbozado el nombre de cada uno de los platillos en matlatzinca, con el apoyo de la C. Estela Mejía Martínez, maestra comunitaria en la enseñanza de la lengua indígena, quien aportó valiosa información para la investigación, y brindo asesoría inicial en la designación de los platillos identificados.

Las sopas son parte indispensable de la comida principal del día, pues por encima de las condiciones climatológicas, casi siempre se consume en pequeñas cantidades para dar paso a otros platillos que conforman una dieta completa. En el caso de los caldos, pueden ser justamente un platillo fuerte, por ejemplo, el menudo se sirven durante el almuerzo, el pozole elaborado con el puerco, maíz cacahuazintle o incluso trigo, es un caldo sustancioso para cenar y normalmente el sustento para toda la noche.

Los platillos elaborados con carne, anteriormente tenían como insumo principal las especies de fauna silvestre que existían en la región (venado y armadillo), así como la cría de pollos y cerdos de traspatio, cuya disponibilidad ha disminuido sensiblemente en la actualidad. Sin embargo, las estrategias para la obtención de carne se ha diversificado en las últimas décadas, con la entrada de nuevos productos y la posibilidad de adquirirlos en los pequeños establecimientos mercantiles de la localidad. Además, numerosas unidades domésticas aún crían guajolotes, a pesar de que esta carne es muy fibrosa y de sabor fuerte, regularmente utilizada en la preparación de moles para ocasiones festivas. Los pollos tienen una carne suave con más sabor, por lo que son habitualmente usados en sus métodos de cocina. Generalmente estos platillos no se asan en el horno, se hierven y la carne se utiliza en tacos, caldos u otras preparaciones con mucha salsa, también se cuecen a la parrilla o en la tradicional barbacoa.

Las bebidas forman parte fundamental de la dieta a la hora de consumir los alimentos, ya sean con azúcar, fríos o calientes, destilados, fermentados o con frutas. Pero estos líquidos, además de hidratar el cuerpo, representan un ingrediente indispensable de las festividades para la comunidad, como el pulque, sus curados de sabores y las bebidas derivadas que hacen el gusto de hombres y mujeres. Los dulces que son preparados en San Francisco Oxtotilpan, son elaborados con productos regionales como la zarza, tecojote y papa roja, para acompañar las comidas, principalmente con un ánimo festivo, por lo que están presentes tanto en celebraciones de carácter religioso (nacimiento, bautizo, XV años y boda), como en las cívicas (conmemoración de un acontecimiento histórico relevante para el país, estado y municipio). Finalmente se incluyen otras

preparaciones como los tamales (amarillo, de hongos, de haba o frijol) las quesadillas de hongos y la preparación de salsas (tejocote, perita y vinagrera), que complementan las prácticas alimentarias de la comunidad.

b) *Recopilación de recetas gastronómicas del pueblo Matlatzinca.*

- **SOPAS**

CALDO DE FLOR DE CHILACAYOTE

(ninchitagui tççn nu´u)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> - 500 gramos de Flor de chilacayote <li style="padding-left: 20px;">- ½ Cebolla <li style="padding-left: 20px;">- 4 piezas de chile verde - Una cucharada sopera de manteca <li style="padding-left: 20px;">- Sal al gusto - 1 ½ litros de caldo de pollo 	<ul style="list-style-type: none"> - Limpiar las flores de chilacayote eliminando el estambre del centro de la flor. - Rebanar la cebolla y agregar a una cazuela con un poco de manteca y freír hasta que la cebolla se ponga transparente. - Cortar los chiles a lo largo, desvenar y agregar a la cebolla de la cazuela. - Incorporar las flores lavadas y cortadas por la mitad hasta que suden un poco y suelten un poco de agua. - Agregar el caldo de pollo y dejar que hierva

CALDO DE HONGOS DEL MONTE

(chichjoogu)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> - 1 ½ kilo de hongos del monte <li style="padding-left: 20px;">- gachupín (<i>chjoobootaa</i>) <li style="padding-left: 20px;">- pariente (<i>chjoojuki</i>) <li style="padding-left: 20px;">- clavito (<i>chjoojnechi</i>) <li style="padding-left: 20px;">- tocomate (<i>chjoots'umo</i>) <li style="padding-left: 20px;">- panza (<i>chjoopaari</i>) <li style="padding-left: 20px;">- trompeta (<i>chjooboju</i>) <li style="padding-left: 20px;">- tejamanil (<i>chjooinsaa</i>) <li style="padding-left: 20px;">- escobetilla (<i>chjootasegui</i>) <li style="padding-left: 20px;">- sacaron (<i>chjoonuxi</i>) <li style="padding-left: 20px;">- enchilados (<i>chjoochimí</i>) <li style="padding-left: 40px;">- azul (<i>chjootinta</i>) <li style="padding-left: 40px;">- pieza de cebolla 	<ul style="list-style-type: none"> - Filetear la cebolla y agregar a una cazuela con un poco de manteca hasta que se transparente un poco. - Cortar los chiles a lo largo y agregar a la cazuela junto con la cebolla. - Lavar y cortar los diferentes tipos de hongos, agregar a la cazuela y esperar a que suelten un poco de agua. - Incorporar cantidad suficiente de agua y rectificar el sabor con un poco de sal. - Arroje una rama de epazote y espere a que el caldo hierva. <li style="padding-left: 20px;">- Rectificar sabor y agregar sal.

<ul style="list-style-type: none"> - 7 piezas de chiles verde - 1 ramita de epazote - cucharadas soperas de manteca <ul style="list-style-type: none"> - Sal al gusto - Agua la necesaria 	
---	--

CALDO DE HIERBAS

(ne bujt'a ron chitahu)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> - 500 gramos de hierbas de monte quelites tiernos (<i>jmuxichu</i>) malba (<i>jejiabi</i>) berros (<i>ts'ats'i</i>) chibatitos (<i>xubatoti</i>) <ul style="list-style-type: none"> - Cebolla - Agua la necesaria - Sal al gusto 	<ul style="list-style-type: none"> - Poner a hervir agua con cebolla fileteada - Una vez que el agua hierva agregar las hierbas y dejarlas hervir solo durante dos minutos para evitar que las hierbas pierdan su color y sabor intenso. - Agregar sal y rectificar el sabor.

POZOLE DE TRIGO VERDE

(chitriku)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> - ½ kilo de trigo verde - 100 gramos de chile guajillo <ul style="list-style-type: none"> - ½ cebolla - Agua la necesaria - Sal al gusto - ½ kilo de carne de ave (opcional) - ½ kilo de carne de puerco (opcional) 	<ul style="list-style-type: none"> - Poner a remojar los chiles en un recipiente con agua caliente durante unas horas. - Mientras que los chiles se remojan tostar el trigo en un comal de barro hasta que abran las espigas. - Moler el chile con un poco de cebolla, agua y colar - Poner el trigo a hervir en agua con sal y esperar unas horas - Una vez que el trigo explote, agregar el chile y rectificar el sabor agregando sal.

CALDO DE CONEJO

(kjua ron chitagui)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">- Un conejo entero- 3 cucharadas soperas de manteca de cerdo- 1 pieza de cebolla- 4 chiles verdes- Sal al gusto- Agua la necesaria	<ul style="list-style-type: none">- Lavar perfectamente el conejo retirando la piel y las víceras.<ul style="list-style-type: none">- Cortar las piezas del conejo- En una cazuela de barro poner un poco de manteca de cerdo y freír la cebolla hasta que su apariencia se torne un poco transparente.- Incorporar los chiles fileteados o enteros.- Colocar las piezas del conejo y freírlas por unos minutos hasta que se vea un poco dorada.- Poner agua suficiente y dejar hervir hasta que la carne este suave.- Retirar la espuma que se produzca en le proceso del hervido.

CALDO DE RES

(boyi ron chitagui)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">- 1 kilo de carne de res- 3 cucharadas de manteca de cerdo- 1 pieza de cebolla- 4 chiles verdes- Sal al gusto- Agua la necesaria	<ul style="list-style-type: none">- Lavar la carne de res- En una cazuela de barro poner un poco de manteca y freír la cebolla hasta que su apariencia se torne un poco transparente.- Incorporar los chiles fileteados o enteros.- Colocar la carne de res y freírla por unos minutos.- Poner agua suficiente y dejar hervir hasta que la carne este suave.- Retirar la espuma que se produzca en le proceso del hervido.- Servir caliente en plato de barro.

CALDO DE VENADO

(jnapaari ron chitagu)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">- 2 kilos de carne de venado- 1 pieza de cebolla- 3 cucharadas soperas de manteca- Agua la necesaria- Sal al gusto- Una ramita de epazote	<ul style="list-style-type: none">- Lavar la carne de venado- En una cazuela de barro poner un poco de manteca y freír la cebolla hasta que su apariencia se torne un poco transparente.- Colocar la carne de venado y freírla por unos minutos.- Poner agua suficiente y dejar hervir hasta que la carne este suave.- Agregar las hierbas de epazote- Retirar la espuma que se produzca en el proceso del hervido.- Servir caliente en plato de barro.

• CARNES

CARNE ASADA DE CONEJO

(Nerini ne joxi kju)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">- 1 conejo entero- Sal al gusto- 3 cucharadas de manteca o aceite- 1 pieza de cebolla fileteada	<ul style="list-style-type: none">- Limpiar la carne de conejo <p>Agregar en una cazuela un poco de manteca o aceite.</p> <ul style="list-style-type: none">- Incorporar la cebolla hasta que se torne transparente. <p>Adicionar la carne de conejo en la cazuela y dorar hasta que este blanda.</p> <p>Se puede preparar la carne directamente en las brasas y retirarla hasta que este bien dorada.</p>

CARNE ASADA DE VENADO

(Nerini ne n̄xi jnapaari)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">- 2 kilos de carne de venado<ul style="list-style-type: none">- Sal al gusto- 3 cucharadas soperas de manteca o aceite- 1 pieza de cebolla fileteada	<ul style="list-style-type: none">- Limpiar la carne de venado.- Agregar en una cazuela un poco de manteca o aceite.- Incorporar la cebolla hasta que se torne transparente.- Verter la carne de conejo en la cazuela y dorar hasta que este blanda.- Se puede preparar la carne directamente en las brasas y retirarla hasta que este bien dorada.

CARNE ASADA DE ARMADILLO

(Nerini ne j̄xi tjobi)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">- 1 amadillo sin piel y limpio<ul style="list-style-type: none">- Sal la necesaria- 3 cucharadas de manteca o aceite- 1 pieza de cebolla fileteada	<ul style="list-style-type: none">- Limpiar la carne de armadillo.- Agregar en una cazuela un poco de manteca o aceite.- Incorporar la cebolla hasta que se torne transparente.- Verter la carne de conejo en la cazuela y dorar hasta que este blanda.- Se puede preparar la carne directamente en las brasas y retirarla hasta que este bien dorada.

CARNE ASADA DE GUAJOLOTE

(Nerini ne j̄xi choj choo)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">- 1 guajolote limpio<ul style="list-style-type: none">- Sal al gusto- 3 cucharadas de manteca o aceite- 1 pieza de cebolla fileteada	<ul style="list-style-type: none">- Limpiar la carne de guajolote.- Agregar en una cazuela un poco de manteca o aceite.- Incorporar la cebolla hasta que se torne transparente.

	<ul style="list-style-type: none"> - Verter la carne de conejo en la cazuela y dorar hasta que este blanda. - Se puede preparar la carne directamente en las brasas y retirarla hasta que esté bien dorada.
--	---

MOLE ROJO CON GUAJOLOTE

(chimi choj choo)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> - Chile guajillo - Chile ancho - Chile pasilla - Cebolla <ul style="list-style-type: none"> - Ajo - Plátano macho frito <ul style="list-style-type: none"> - Almendras - Pasas - Cáchuate tostado - Tortilla dura <ul style="list-style-type: none"> - Pan duro - Canela - Pimienta - Clavo - Ajonjolí tostado} - Chocolate - Piloncillo 	<ul style="list-style-type: none"> - Tostar los chiles en un comal hasta que comiencen a liberar su aroma y reservar. - Dorar en aceite el plátano, pasas, almendras, cáchuate, ajo, ajonjolí y cebolla. - Una vez que se tienen dorados los ingredientes, molerlos en un metate agregando el resto de las especias hasta obtener una pasta. - Poner en una cazuela de barro el chocolate y el piloncillo, incorporar la pasta del mole y una vez que estos ingredientes estén bien mezclados agregar caldo de pollo o agua. - Una vez que el moles tenga la consistencia deseada agregar la carne de guajolote previamente cocida en agua con cebolla y ajo. - Se puede servir en un plato la carne de guajolote en un palto y bañarla con mole.

MOLE ROJO CON HONGOS

(chimi choogu)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> - Chile guajillo <ul style="list-style-type: none"> - Chile ancho - Chile pasilla - Cebolla - Hongos secos (gachupin, tejamanil, 	<ul style="list-style-type: none"> - Tostar los chiles en un comal hasta que comiencen a liberar su aroma y reservar. - Dorar en aceite el plátano, pasas, almendras, cáchuate, ajo, ajonjolí y cebolla.

<p>clavitos, pariente, trompeta y pancita)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajo - Plátano macho frito - Cáchuate tostado <ul style="list-style-type: none"> - Tortilla dura - Pan duro - Canela - Pimienta - Clavo - Ajonjolí tostado <ul style="list-style-type: none"> - Chocolate - Piloncillo - Almendras - Pasas 	<ul style="list-style-type: none"> - Una vez que se tienen dorados los ingredientes, molerlos en un metate agregando el resto de las especias hasta obtener una pasta. - Moler también los hongos secos. - Poner en una cazuela de barro el chocolate y el piloncillo, incorporar la pasta del mole y una vez que estos ingredientes estén bien mezclados agregar caldo de pollo o agua. - Una vez que el mole tenga la consistencia deseada agregar la carne de guajolote previamente cocida en agua con cebolla y ajo. - Se puede servir en un plato la carne de guajolote en un palto y bañarla con hongos.
--	---

• **BEBIDAS**

SANDUMBIA

(Charapi)

<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 litros de Pulque - 2 piezas de piloncillo - 200 gramos de cebada - Cascara de una piña 	<p>Preparación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poner una olla de barro al fuego y agregar el pulque hasta que este tibio - Una vez que el pulque este tibio agregar los granos de cebada, el piloncillo y la cascara de piña. - Mover cada hora para que el piloncillo se deshaga - Una vez que la bebida fermento retirar los granos y las cascara de piña utilizando una manta. - Dejar fermentar un par de días y servir frio en jarros de barro.
--	---

ATOLE

(T'eenì)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">- 100 gramos de masa de maíz<ul style="list-style-type: none">- 1 pieza de piloncillo- 250 gramos de frutas de temporada<ul style="list-style-type: none">- 3 litros de agua- 1 raja de canela	<ul style="list-style-type: none">- En una olla de barro poner a calentar el agua junto con la canela y el piloncillo.- Una vez que el agua este caliente agregar un poco de masa y mover hasta que no existan grumos grandes de masa.- Moler la fruta y poco a poco agregar al agua.- Este tipo de atole se puede preparar con frutas como guayaba, zarza, capulín, manzana, pera.

• DULCES

DULCE DE ZARZA

(t'echiro xijpe'e)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">- 500 gramos de zarza silvestre- 500 gramos de azúcar- 1 raja de canela	<ul style="list-style-type: none">- En una cazuela de barro poner las zarzas junto con el azúcar y una raja de canela.- Dejar al fuego hasta que disminuya el líquido de las frutas.- Retirar del fuego y esperar a que la preparación enfríe.

DULCE DE PAPA ROJA

(t'echiro chçtojo)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">- 1 kilo de papa roja- 300 gramos de azúcar- ¼ de leche	<ul style="list-style-type: none">- En una olla hervir las papas hasta que estén blandas.- Pelar las papas y machacarlas.- Agregar azúcar y leche hasta que la consistencia sea parecida a un puré.

DULCE DE TEJOCOTE

(t'echiro sapaari)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">- 1 kilo de tejocotes<ul style="list-style-type: none">- 500 gramos de azúcar- 250 mililitros de agua- 1 raja de canela- 2 pieza de clavo (especias)	<ul style="list-style-type: none">- Poner los tejocote en una olla con agua y dejar los hasta que suelte el primer hervor.<ul style="list-style-type: none">- Pelar los tejocotes y reservar.- En una olla poner agua y una rajita de canela y los clavos, una vez que el agua hierva agregar azúcar.- Cuando el agua y el azúcar tengan la consistencia de almíbar incorporar los- tejocotes y dejarlos en este almíbar y al fuego cinco minutos más.

• OTRAS PREPARACIONES

TAMAL AMARILLO

(tjexunsipi)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">- Manteca de cerdo- Masa de maíz amarillo<ul style="list-style-type: none">- sal	<ul style="list-style-type: none">- Hervir el maíz con la ceniza de una fogata en lugar de hacerlo con la cal que es la forma tradicional de nixtamalización.- Acremar la manteca de cerdo con las manos hasta que la manteca este esponjosa.- Integrar la masa de maíz y revolver agregando un poco de sal.- Remojar las hojas de tamal un par de horas antes para que al rellenarlas no se rompan.- Rellenar las hojas con un poco de la masa y poner en una vaporera hasta que el tamal esté cocido.

TAMAL DE HONGOS

(*tjechoogui*)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">- Manteca de cerdo- Masa de maíz amarillo<ul style="list-style-type: none">- Sal- Hongos silvestres, trompetilla, clavito, tejamanil, sacaton, tecomate, azul.<ul style="list-style-type: none">- Una ramita de epazote.- Cebolla	<ul style="list-style-type: none">- Hervir el maíz con cal que es la forma tradicional de nixtamalización.- Acremar la manteca de cerdo con las manos hasta que la manteca este esponjosa.- Integrar la masa de maíz y revolver agregando un poco de sal.- Remojar las hojas de tamal un par de horas antes para que al rellenarlas no se rompan.- Poner en una cazuela de barro un poco de cebolla con aceite caliente, cuando la cebolla este transparente agregar los hongos el epazote y tapar, cuando el agua se evapore sazonar con sal.- Rellenar las hojas con un poco de masa y hongos, poner los tamales en una vaporera hasta que estén cocidos.

TAMAL DE HABA O FRIJOL

(*tjebujni*)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">- Manteca de cerdo- Masa de maíz amarillo<ul style="list-style-type: none">- Sal- Hongos silvestres, trompetilla, clavito, tejamanil, zacatón, tecomate, azul.<ul style="list-style-type: none">- Una ramita de epazote.- Cebolla- Habas o frijoles refritos.	<ul style="list-style-type: none">- Hervir el maíz con cal que es la forma tradicional de nixtamalización.- Acremar la manteca de cerdo con las manos hasta que la manteca este esponjosa.- Integrar la masa de maíz y revolver agregando un poco de sal.- Remojar las hojas de tamal un par de horas antes para que al rellenarlas no se rompan.- Rellenar las hojas con un poco de masa extendida, colocar lo frijoles o habas y

	<p>enrollar poco a poco hasta que el relleno este en centro.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Poner los tamales en una vaporera hasta que estén cocidos.
--	---

QUESADILLA DE HONGOS

(jmechojoogu)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> - 400 gramos de masa de maíz - 1 bolsa de plástico para la prensa - 400 gramos de hongos de monte, tocomate, setas, clavitos, etc. - 2 cucharadas de manteca de cerdo - 1 pieza de cebolla fileteada - 1 diente de ajo picado - 2 chiles serranos fileteados - 2 cucharadas de hojas de epazote - Sal al gusto 	<ul style="list-style-type: none"> - Escoger y lavar los hogos para quitar la tierra - Calentar en una cazuela la manteca, añadir la cebolla, ajo y los chiles - Agregar los hongos, el epazote y la sal. - Tapar los hongos y dejar que se cosan a fuego medio hasta que estén tiernos. - Destapar la cazuela y dejar que reduzca el jugo a fuego alto, pero que los hongos estén húmedos. - Pasar una bolita de masa por una prensa y hacer una tortilla que se cocerá en un comal a fuego alto. - Rellenar las tortillas con hongos.

SALSA DE TEJOCOTE

(sapari nibucri)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none"> - 150 gramos de tomate - 50 gramos de chiles verdes - ¼ de pieza de cebolla - 1 ramita de epazote - 50 gramos de tejocotes sin semillas - Sal al gusto 	<ul style="list-style-type: none"> - Poner el tomate, chiles y la cebolla a tatemar en un comal - Cuando estos ingredientes estén listos, pasarlos a un molcajete junto con los tejocotes - Triturar con el tejolote del molcajete y sazonar con sal

SALSA DE PEPITA

(tamu'u nebuçri)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">- 150 gramos de tomate- 50 gramos de chiles verdes- ¼ de pieza de cebolla- 1 ramita de epazote- 50 gramos de semillas de calabaza- Sal al gusto	<ul style="list-style-type: none">- Poner el tomate, chiles y la cebolla a tatemar en un comal- Cuando estos ingredientes estén listos, pasarlos a un molcajete junto con las semillas de calabaza previamente tostadas- Triturar con el tejolote del molcajete y sazonar con sal

SALSA DE VINAGRERA

(jnaxijma nebuçri)

Ingredientes	Preparación
<ul style="list-style-type: none">- 150 gramos de tomate- 50 gramos de chiles verdes- ¼ de pieza de cebolla- 1 ramita de epazote- 50 gramos de vinagrera (hongo de la región de San Francisco Oxtotilpan)- Sal al gusto.	<ul style="list-style-type: none">- Poner el tomate, chiles y la cebolla a tatemar en un comal- Cuando estos ingredientes estén listos, pasarlos a un molcajete junto con la vinagrera- Triturar con el tejolote del molcajete y sazonar con sal.

Conclusiones.

Sin duda, la alimentación constituye una de las manifestaciones culturales más visibles de la forma de vida de los grupos sociales, pues es herencia del pasado y realidad de las condiciones de vida actuales. Por ello, se afirma que la gastronomía es un importante componente cultural, que requiere ser revalorado y transmitido permanentemente, con la finalidad de garantizar su reproducción prospectiva. En el caso de San Francisco Oxtotilpan, sus prácticas alimentarias no sólo los definen como una comunidad de origen indígena, sustentada fuertemente en las dinámicas sociales que existen al interior la propia unidad doméstica, y que determinan el papel que desempeñan cada uno de sus miembros, en la

satisfacción de las necesidades alimenticias en el contexto de la cotidianidad y los eventos populares masivos, sino que además, mantiene a la colectividad arraigada en un sistema tradicional de obtención de insumos y preparación, que los identifica y da cohesión en el permanente proceso de reproducción de la lógica campesina que los caracteriza.

Pero si bien, su sistema alimentario de tradicional y de subsistencia se fundamentó por muchos años en la obtención de productos agrícolas locales, esencialmente el maíz, la recolección de hierbas, hongos, frutas y flores comestibles, e incluso la caza de especies silvestres como venado, armadillo y conejo, manteniendo una limitada interacción y sin depender de insumos provenientes del exterior, la paulatina adaptación de su cultura alimentaria a las condiciones imperantes del mercado, ha facilitado la introducción de diversos productos que modifican sus prácticas gastronómicas, que de continuar la tendencia actual tenderán a desaparecer en unos años.

Por ello es importante contribuir a los esfuerzos emprendidos por el estudio y revalorización de su patrimonio, como la recopilación de sus recetas más importantes, que permitan conocer y a su vez difundir, las tradiciones de su cocina y de las manifestaciones sociales que ocurren en torno a ella, con base al conocimiento heredado y transmitido de forma oral inter generacionalmente. Así, este trabajo tuvo como principal objetivo, recopilar los ingredientes y proceso de elaboración de diversos platillos de la comunidad, a partir del análisis de los usos, costumbres y técnicas de preparación, con la finalidad de contribuir a la preservación y difusión de su patrimonio alimentario.

De esta forma, este trabajo incluye la recopilación de recetas gastronómicas del pueblo Matlatzinca, considerando los ingredientes y la preparación específica para caldos como flor de chilacayote, hongos del monte, hierbas, conejo, res, venado y pozoles de trigo verde; carnes asadas de conejo, venado, armadillo, guajolote que también se sirve con mole o con hongos en ocasiones especiales; algunas bebidas tradicionales como la sandumbia o *charapi*, elaborado a base de pulque y el atole; dulces típicos de zarza, papa roja y tecojote; e incluso otras

preparaciones que actualmente consumidas por la comunidad, entre las que se encuentran los tamales amarillo, de hongos, haba o frijol, quesadilla de hongos y salsas de tecojote, pepita y vinagrera.

Con base en lo anterior es posible afirmar que se cumplió el objetivo de la investigación, al llevar a cabo un análisis de los usos, costumbres y técnicas de preparación de los alimentos, pero principalmente la recopilación de las recetas más representativas de esta comunidad. Si bien los resultados de la investigación, no constituyen propiamente un recetario indígena, debido a la carencia de insumos así como la pérdida de algunas técnicas de preparación, se centra la atención en aquellos platillos con mayores características de la alimentación campesina, así como las técnicas de preparación más tradicionales. Del mismo modo en la elaboración del recetario se considera como parte fundamental la integración al mismo de los nombres de las recetas en la lengua Matlatzinca, como parte del rescate cultural que la investigación aporta.

Esta recopilación de recetas constituye un esfuerzo por registrar las prácticas culinarias de San Francisco Oxtotilpan, pretendiendo contribuir a la conservación y difusión del patrimonio cultural del Estado de México, aunque queda como reto pendiente, profundizar en la traducción del todo el recetario a la lengua indígena, como un estrategia para la divulgación de la cultura alimentaria del pueblo Matlatzinca, que propicie el fortalecimiento y permanencia de los valores socioculturales de su comunidad.

Bibliografía

Beltrán, M. (2002). *La alimentación indígena de México como rasgo de identidad*. Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social. México D. F.: Ed. Clío

Bobadilla, E. (2006), *San Francisco Oxtotilpan, Temascaltepec, Estado de México, Diagnóstico Comunitario*, en Revista *Páramo del campo y la ciudad*. Toluca, México: Centro de Estudios sobre Marginación y Pobreza del Estado de México (CEMAPEM).

Borboa, A. (1999), *Temascaltepec, Monografía Municipal*. Toluca, México: Gobierno del Estado de México, Instituto Mexiquense de Cultura.

Castillo, N. y Vargas, E. (2005). *Gastronomía como componente cultural*. Revista virtual gastronómica Culinaria, número 2, Universidad Autónoma del Estado de México (en línea) URL: www.uaemex/culinaria (consulta: 27/04/10)

Espeitx, E. (2004). *Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular*. Pasos, Revista de Turismo y Patrimonio Cultural, junio, año/vol.2, número 002 Universidad de La Laguna. La Laguna, España (en línea) URL: <http://www.pasosonline.org/Publicados/2204/PS040204.pdf> (consultado 27/04/ 2010)

García, A. (2004). *Matlatzincas, Pueblos Indígenas del México Contemporáneo*, México, D.F.: Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Granados-Flores, R. y Pérez-Ramírez, C. (2011), *Alimentación tradicional y adaptación al mercado en San Francisco Oxtotilpan, México*, Culinaria Revista virtual especializada en Gastronomía, *Nueva Época*, no. 1, enero/junio 2011, Universidad Autónoma del Estado de México (en línea) URL: http://www.uaemex.mx/Culinaria/uno_ne/art_03.pdf (consultado el 03/05/2011)

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2006) *Metodología de la investigación*. México, D.F.: Cuarta Edición, Mc Graw Hill.

Hernández, E. (1999). *Recetario nahua de Morelos. Cocina Indígena y Popular.*, México, D. F.: Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.

INEGI, (2005) Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática *II Conteo de Población y Vivienda*

_____ (2000), *XII Censo General de Población y Vivienda*. México: Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática.

Magaña, I. y Padin, C. (2008) *¿Conduce la globalización a la pérdida de las costumbres Gastronómicas?* Análisis del caso Colima-Villa de Álvarez (Zona conurbada). Teoría y praxis, no.5. Universidad de Quintana Roo.

Pérez, S, Vega-García, L y Romero-Juárez, G. (2007). *Prácticas de mujeres rurales: ¿una nueva percepción del cuerpo?* México D.F.: Salud pública de México, vol.49, no.1 (en línea) URL: <http://www.scielosp.org/pdf/spm/v49n1/a08v49n1.pdf> (consultado 27/04/2010)

Sánchez G., y Sánchez A. (2001), *Toluca. Monografía Municipal*. Toluca, México: Gobierno del Estado de México, Asociación Mexiquense de Cronistas Municipales, Instituto Mexiquense de Cultura.

Anexo no.1

MATRIZ DE INFORMACIÓN - REGISTRO DE RECETAS, INGREDIENTES Y TÉCNICAS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS DEL PUEBLO MATLATZINCA

Objetivo: el presente formato tiene como finalidad recopilar las recetas y técnicas de preparación de los alimentos más significativos en San Francisco Oxtotilpan, con la finalidad de poder desarrollar un inventario de las prácticas culinarias del pueblo Matlatzinca.

Categoría	Receta	Nombre en Matlatzinca	Ingredientes	Técnica de preparación
caldos	caldo de flor de chilacayote	<i>ninchitagui teen nu'ú</i>	flor de chilacayote cebolla chile verde agua sal	hervido
caldo	caldo de hierbas	<i>ne bujt'a ron chitahui</i>	hierbas(quelites tiernos, malba, berros, chibatitos)	hervido
caldo	caldo de conejo	<i>kjua ron chitagui</i>	carne de conejo agua cebolla sal	hervido
caldo	caldo de venado	<i>jnapaari ron chitagui</i>	carne de venado cebolla agua sal	hervido
tamales	tamal amarillo	<i>tjexunsipi</i>	maíz amarillo sal agua	tamal batido, baño maría
tamales	tamal de hongo	<i>tjechoogui</i>	maíz hongos manteca sal agua	tamal batido, baño maría
tamales	tamal de haba o frijol	<i>tjebujni</i>	maíz pasta de frijol o haba manteca agua sal	tamal rodado, baño maría
carnes asadas	conejo asado	<i>nerini ne jøxi kjua</i>	carne de conejo sal	asado a las brasas
carnes asadas	venado asado	<i>nerini ne nøxi jnapaari</i>	carne de venado sal	asado a las brasas
carnes asadas	armadillo asado	<i>nerini ne jøxi tjobi</i>	carne de armadillo sal	asado a las brasas
carnes asadas	guajolote asado	<i>nerini ne jøxi choj choo</i>	carne de guajolote sal	asado a las brasas

Fuente: elaboración propia (trabajo de campo (2010))

GLOSARIO DE INSUMOS Y PREPARACIONES GASTRONÓMICAS

Proteínas

- Acociles (*yçyçxi*)
- Armadillo (*tjobi*)
- Ardilla (*mini*)
- Borrego (*xtççti*)
- Conejo (*kjua*)
- Guajolote (*choj choo*)
 - Pollo (*çni*)
 - Puerco (*ts'ina*)
- Venado (*jnapaari*)

Hierbas

- Res (*boyi*)
- Berros (*ts'ats'i*)
- Chibatitos (*xubatoti*)
 - Malba (*jejabì*)
- Quelites tiernos (*jmuxichu*)

Hongos

- Azúl (*chjoo tinta*)
- Clavito (*chjoo jnechi*)
- Enchilados (*chjoo chimi*)
- Escobetilla (*chjoo tasegui*)
- Gachupin (*chjoo bootaa*)
 - Panza (*chjoo paari*)
 - Pariente (*chjoo juki*)
 - Sacatón (*chjoo nuxi*)
- Tecomate (*chjoo ts'umo*)
- Tejamanil (*chjoo xinsaa*)
- Trompeta (*chjoo baju*)

Frutas y chiles

- Capulín (*segui*)
- Chilacayote (*mu'u*)
- Papa roja (*chçtoju*)
- Tejocote (*sapaari*)
 - Zarza (*xijpe'e*)
 - Chile (*mi*)
- Chile verde (*choxami*)
- Chile rojo seco (*ch'çmi*)

Preparaciones

- Atole (*T'eenì*)
- Caldos (*chitagui*)
- Mole rojo (*chimi*)
- Pan (*ts'ojmegui*)
- Salsas (*nebu eri*)
- Tamales (*tjeti*)
- Tortilla (*jmegui*)
- Atole (*T'eenì*)
- Berros (*ts'ats'i*)

Fuente: elaboración propia (trabajo de campo (2010))