



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Instituto de Ciencias Económico Administrativas

OAXACA

Mtro. Jair Emmanuel Onofre Sánchez

Mtra. Alexia Vázquez Hernández

Erika Vianey Silva Gamero



Resumen

La cocina oaxaqueña fue nombrada desde el año 2008 a través del Congreso Local como “Patrimonio Cultural Inmaterial del Estado de Oaxaca”, considerada como uno de los mayores exponentes de lo que se puede encontrar y degustar en tierras mexicanas.

Esta ha sido el resultado de dos tradiciones, la española y la indígena, que otorgan sabores, aromas y texturas únicas que se pueden deleitar en un mole negro, las clásicas tlayudas, un caldo de piedra, una salsa de hormigas chicatanas o en un exquisito téjate, en los que se puede aun apreciar el legado ancestral que esta arraigado en las tradiciones culinarias del estado.

Palabras clave: Patrimonio Cultural Inmaterial, legado ancestral, tradición culinaria



Abstract

Oaxacan cuisine was named since 2008 through the Local Congress as "Intangible Cultural Heritage of the State of Oaxaca", considered one of the greatest exponents of what can be found and tasted in Mexican lands.

This has been the result of two traditions, the Spanish and the indigenous, which provide unique flavors, scents and textures that can be enjoyed in a black mole, the classic tlayudas, a stone soup, a Chicatan ant sauce or in an exquisite Tejate, in which you can still appreciate the ancestral legacy that is rooted in the culinary traditions of the state.

Keywords: Intangible Cultural Heritage, ancestral legacy, culinary tradition.





Introducción

Por su legado cultural, artístico y gastronómico además de su agro diversidad y multiculturalidad, la ciudad de Oaxaca de Juárez se posiciona como uno de los destinos más importantes de México, ubicado en el estado del mismo nombre.



Figura 1. Estado de Oaxaca



Fuente:

<https://travelmassive.com/chapters/oaxaca>



Objetivo General

Preparar platillos de la cocina oaxaqueña utilizando técnicas e ingredientes representativos del estado para conocer la importancia y el legado gastronómico de esta entidad en particular.

Objetivos específicos:

- Identificar los ingredientes base de la cocina oaxaqueña manipulándolos en la elaboración de diferentes platillos para conocer la variedad de productos vegetales y animales propios de la región.
- Comprender el uso de técnicas en la cocina oaxaqueña por medio de la elaboración de platos emblemáticos para entender las transformaciones en los productos al implementar estas.



La gastronomía de Oaxaca

Figura 2. Gastronomía Oaxaqueña.



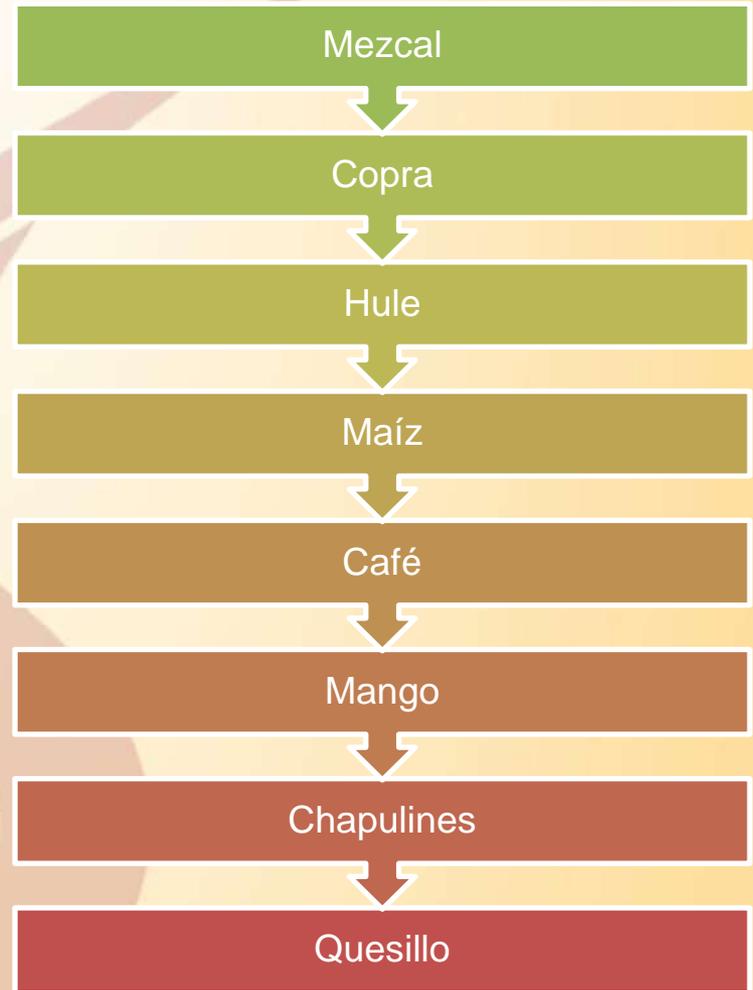
Fuente: <http://ntrzacatecas.com/2016/07/25/gastronomia-oaxaqueña-muestra-de-la-diversidad-culinaria-del-estado/>

La comida típica oaxaqueña fue nombrada desde 2008 por el Congreso del Estado, “Patrimonio cultural inmaterial del Estado de Oaxaca”



Principales Productos

Figura 4: Principales productos.



Fuente: Autoría propia

Figura 3. Recomendaciones gastronómicas.



Fuente:

<https://www.kiwilimon.com/blog/recomendaciones-cocina/recomendaciones-gastronomicas/platillos-tipicos-de-oaxaca>



Platillos más representativos de la gastronomía de Oaxaca.

Tlayudas

- Tortilla de maíz nixtamalizado típica de los Valles Centrales del Estado.
- “Tlao-li”= “Maíz desgranado” + “uda”= “abundancia”.
- Mide al menos 30 cm de diámetro y su cocimiento es hasta el tueste.
- Principales ingredientes: frijoles, queso, col, jitomate, aguacate, salsa, tasajo.

Figura 5. La tlayuda, gastronomía 100% oaxaqueña.



Fuente:

<http://exploraoaxaca.mx/15141/gastronomia/la-tlayuda-gastronomia-100-oaxaqueña/>

7 Moles

Figura 6. 7 moles principales que se preparan en Oaxaca.



Fuente: <https://twitter.com/goboax/status/864645679804801024?lang=de>

Tasajo

Figura 7. Carne de tasajo de Oaxaca con tlayuda.



Fuente:

<https://www.cocinavital.mx/blog-de-cocina/tips-de-cocina/platillos-tipicos-de-oaxaca-que-debes-conocer/2018/09/attachment/tasajo/>

- Carne de res ligeramente salada.
- Se pone a secar al sol o se ahúma.
- Se suele comer en tacos o en tlayudas.

Caldo de piedra

Figura 8. Caldo de piedra



Fuente: <https://www.cocinavital.mx/recetas/sopas-cremas-y-caldos/caldo-de-piedra/2017/09/>

- De origen prehispánico.
- Se elabora a partir de: agua, rebanadas de jitomate, chile serrano, cebolla blanca, ajos, hierba santa, pescado.
- Todos los ingredientes se ponen en una jícara grande con dos o tres piedras calientes al rojo vivo.



Salsa de hormiga chicatana

Figura 7. Aprende cómo hacer la salsa de chicatanas de Oaxaca.



Fuente: <https://topadventure.com/gastronomia/Aprende-como-hacer-la-salsa-de-chicatanas-de-Oaxaca--20210427-0003.html>

- Insectos de color marrón rojizo que tienen gruesos cuerpos y grandes alas transparentes.
- Ingredientes principales: hormiga chicatana, ajo, sal, chile de árbol.





Bebidas típicas de Oaxaca

Figura 8. Bebidas de Oaxaca.

Mezcal

Tejate

Bu'pu

Agua de chicalayota

Chocolate de agua



Pinole

Horchata con tuna

Atole con cacao blanco

Aguardiente

Tepache

Chocolateatole

Cocol

Fuente: <https://www.quepasaoaxaca.com/es/bebidas-de-oaxaca/>



Rutas Turísticas

Figura 9. Rutas turísticas.



Fuente: <https://www.oaxaca.gob.mx/sectur/rutas-turisticas/>

Figura 10. Lista de las rutas turísticas.

Caminos del Mezcal

Ruta de la Tequila

Ruta de la Costa Oaxaqueña

Ruta de la Mixteca

Ruta del Istmo

Ruta mágica de las artesanías

Ruta Sierra Juárez

Ruta de la Chinantla

Ruta del café

Ruta Reserva de la Biósfera

Fuente: Autoría propia

Conclusión

Oaxaca es uno de los Estados de la República Mexicana con mayor diversidad cultural y recursos naturales lo que permite una cocina con características propias.

A partir del desarrollo de la sesión se pudieron conocer las técnicas alimentarias y productos endémicos. Se identificaron productos, técnicas tradicionales y platos emblemáticos del Estado de Oaxaca.



Bibliografía

- Cueva, S. (08 de Octubre de 2020). *QUE PASA OAXACA*. Recuperado el 25 de Junio de 2021, de *QUE PASA OAXACA*: <https://www.quepasaoaxaca.com/es/bebidas-de-oaxaca/>
- Hernández, E. (26 de Enero de 2018). *EL UNIVERSAL*. Recuperado el 25 de Junio de 2021, de *EL UNIVERSAL*: <https://oaxaca.eluniversal.com.mx/turismo/26-01-2018/oaxaca-y-sus-raices-culinarias>
- Juárez, H. A. (s.f.). *inafed.gob.mx*. Recuperado el 25 de Junio de 2021, de *inafed.gob.mx*: <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM20oaxaca/municipios/20067a.html>
- México, P. d. (2020). *Destinos de México*. Recuperado el 25 de Junio de 2021, de *Destinos de México*: <https://programadestinosmexico.com/descubre-mexico/historia/historia-de-oaxaca.html>
- Oaxaca, G. d. (01 de Enero de 2021). *Oaxaca.gob.mx*. Recuperado el 25 de Junio de 2021, de *Oaxaca.gob.mx*: <https://www.oaxaca.gob.mx/oaxaca/>
-

