

# LAS MUJERES DE HUMO Y LA COCINA TRADICIONAL EN LA REGIÓN DEL TOTONACAPAN

Alarcón Cruz Sheila Melisa (1), Del Carpio Ovando Perla Shiomara (2)

1 [Licenciatura Psicología, Universidad Veracruzana] | [ac.sheilamelisa@gmail.com]

2 [Departamento de Estudios Sociales, División de Ciencias Sociales y Administrativas, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato] | [shiomarartesania@gmail.com]

## Resumen

Este artículo tiene como principal objetivo analizar la importancia de la cocina tradicional mexicana como parte de nuestra identidad cultural. Se reflexiona sobre el caso específico de la región del Totonacapan (que abarca geografía del estado de Veracruz, Puebla e Hidalgo). Se analizan algunas acciones que desde diferentes instancias se han emprendido para fomentar el reconocimiento y promoción de la cocina tradicional como patrimonio cultural de la humanidad. Se centra especial atención en la dinámica del Centro de las Artes Indígenas (ubicado en el parque Takilhsukut, aledaño a la Zona Arqueológica de El Tajín, en el municipio de Papantla, Veracruz), pues, desde allí se están generando acciones para promover la Casa de la Cocina Tradicional, la cual está a cargo de las Mujeres de Humo, fieles salvaguardas de la riqueza cultural y gastronómica del Totonacapan. Para abordar el objetivo de este estudio se acudió a la metodología cualitativa cuya técnica ha sido la revisión documental e histórica, la observación participante y la obtención de material audiovisual. En la sección de resultados se presentan esquemas en los cuales se exponen alimentos que se identificaron como los que, principalmente, se producen en la región y se usan en los platillos más representativos. En las conclusiones se subraya la importancia de los conocimientos y experiencia que las mujeres de humo tienen para promover y preservar la cocina tradicional mexicana, en este caso, la totonaca.

## Abstract

This article has as main objective to analyze the importance of traditional Mexican cuisine as part of our cultural identity. Reflects on the specific case of the Totonacapan region (that includes geography of the state of Veracruz, Puebla and Hidalgo). It analyzes some actions that from different instances have been undertaken to promote the recognition and promotion of traditional cuisine as a cultural heritage of humanity. It is a special focus on the dynamics of the Indigenous Arts Center (Located in the Takilhsukut Park, near the archaeological area of El Tajín, in the town of Papantla, Veracruz), since, there are generating actions to promote the House of Traditional Cuisine, which is in charge of the Women of Smoke, faithful safeguards of the cultural and gastronomic wealth of Totonacapan. In order to approach the previous objective, qualitative methodology was used, whose technique has been the documentary and historical revision, participant observation and the obtaining of audiovisual material. In the results section are presented schemes that expose foods that were identified as produced in the region and used in the most representative plate of food. The conclusions emphasize the importance of the knowledge and experience that women of smoke have to promote and preserve traditional Mexican cuisine, in this case Totonaca.

## INTRODUCCIÓN

### La cocina tradicional mexicana como fenómeno sociocultural

El 16 de noviembre de 2010, la cocina mexicana tradicional, quedó inscrita en la lista del patrimonio cultural inmaterial de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). “La cocina tradicional mexicana es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales”, así se hace referencia a la cocina mexicana, en la página web de la UNESCO, en la cual se fundamenta la declaratoria formal de la cocina mexicana como patrimonio cultural de la humanidad [1].

Es importante entender, que el factor detonante para obtener esta distinción fue el sustento histórico y cultural que se le dio al expediente denominado: “La cocina tradicional mexicana: cultura comunitaria, ancestral, popular y vigente: El paradigma de Michoacán”.



**IMAGEN 1:** Mujer preparando alimentos.

Fuente: Benítez (2011) [2].

Luego de la distinción que el contexto internacional le otorgó a la cocina tradicional de nuestro país, diferentes instancias reconocieron la responsabilidad y el compromiso de proteger, investigar y difundir los elementos identitarios de

nuestro país, mismos que se fusionan en la cocina tradicional mexicana [3].

Conviene subrayar que, en México, la cocina no solo son técnicas culinarias, utensilios, y sabores, pues, como es indica Iturriaga (2012) [4], la cocina tradicional rebasa con mucho lo alimenticio y lo nutricional. Para los mexicanos, la comida es una representación cultural y, en ocasiones, también tiene una connotación ceremonial y sagrada, dado que a lo largo de la historia se ha utilizado para ritos y ceremonia ancestrales y de nuestros pueblos originarios.

Las técnicas y recetas utilizadas en la cocina tradicional se han ido transmitiendo de generación en generación, logrando que, a través de la oralidad y la práctica se le dé continuidad y perduren los elementos identitarios que caracterizan a nuestro país. En la gastronomía mexicana destaca la cocina del Totonacapan por su inigualable sazón, resultado del conocimiento ancestral legado de generaciones [5].

#### *Cultura y tradición en Totonacapan*

La zona del Totonacapan se compone de gran parte del estado de Veracruz, una parte de Puebla y de Hidalgo. En esta zona habitan 411,266 hablantes de lengua totonaca, ubicando su minoría en Hidalgo con 62, en Puebla 131,928 y en Veracruz 186,833 [6].

Cabe mencionar que el Totonacapan es la región con más reconocimientos por la UNESCO: El Centro de las Artes Indígenas (en la Lista de Buenas Prácticas para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial 2012), la Ceremonia Ritual de Voladores (Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad desde 2009) y la zona arqueológica de El Tajín (Patrimonio Cultural de la Humanidad desde 1992) y, por supuesto, la Cocina Tradicional Mexicana (Patrimonio Cultural de la Humanidad en 2010), donde destaca la cocina del Totonacapan por su inigualable riqueza cultural y gastronómica [7].

Actualmente en esta región se encuentra el Centro de Artes Indígenas (CAI), inaugurado el 12 de octubre de 2007, en el Parque Takilhsukut, aledaño a la Zona Arqueológica de El Tajín, en el municipio de Papantla de Olarte, bajo el auspicio del Festival Cumbre Tajín y como una forma para desarrollar acciones encaminadas a preservar la sabiduría de

los ancianos de la comunidad totonaca, como resultado de la preocupación ante el riesgo de la pérdida de sus tradiciones [8].

El CAI se compone de 16 casas - escuelas. Cada una de ellas está especializada en una de las artes totonacas (cerámica, textiles, pintura, arte de la curación, danza tradicional, música, teatro y cocina) en las que se inician los aprendices [9].

Una de ellas es la Casa de la Cocina Tradicional (Pulakgaxtlawakantawá), misma que se encuentra a cargo de “Las Mujeres de Humo”. Desde hace 26 años, las Mujeres de Humo se han dado a la tarea de preservar y difundir los aromas y sabores de la rica cultura prehispánica. Comenzaron con cuatro integrantes, sin embargo, actualmente son siete las cocineras tradicionales, mismas que bajo el nombre de **Mujeres de Humo**, homenajean a todas las abuelas y madres totonacas que han fomentado con sus prácticas y saberes la permanencia de la cocina tradicional de la región [5].



**IMAGEN 2: Las Mujeres de Humo y su cocina tradicional. Fuente: Caballero, 2014 [10].**

Comales, metates, y cucharas de madera, son utensilios que permanecen en la cocina de estas mujeres, a través de los cuales preparan los alimentos que, como mencionan ellas, no solo alimentan el cuerpo, sino el alma. Para estas mujeres, la cocina es un espacio sagrado “aquí nacemos, crecemos, formamos a nuestras familias, inclusive aquí morimos”, dice Martha Soledad Gómez Atzin, líder de las Mujeres de Humo [11].



**IMAGEN 3: Mujer trabajando en Casa de la Cocina Tradicional. Fuente: El Universal (2016) [12].**

## MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio acude a la metodología cualitativa cuya técnica aquí ha sido la revisión documental e histórica, la observación participante y la obtención de material audiovisual. La revisión documental, como señala Gálvez [13], es un procedimiento estructurado cuyo objetivo es la localización y recuperación de información relevante para un usuario que quiere dar respuesta a cualquier duda relacionada con su práctica, ya sea esta clínica, docente, investigadora o de gestión. Dicha revisión, en su mayoría, comprendió la consulta de fuentes secundarias publicadas en los últimos 5 años. Se revisaron y analizaron artículos, capítulos de libros, periódicos en línea, revistas, y publicaciones en páginas oficiales de organizaciones nacionales e internacionales, como INAH, CAI, UNESCO y UNICEF.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La información obtenida a través de las técnicas de investigación mencionadas, reflejan los principales alimentos cosechados en la región del Totonacapan, los cuales se presentan en la siguiente imagen.



**IMAGEN 4:** Principales productos cosechados en el Totonacapan.

Fuente: Elaboración propia a partir de *El Totonacapan* (2010), blog digital [14].

En el caso del maíz, es de reconocerse y agradecerse su versatilidad, pues a partir de éste se puede realizar una gran variedad de platillos y bebidas que persiguen diversos objetivos (gastronómicos, rituales, medicinales). También a partir del maíz se realiza uno de los alimentos identitarios más importantes de nuestro país: las tortillas (elaborada para consumo familiar y comercial).

Hablar de tortilla en México es referirse a múltiples alimentos. Como indica Novelo (1987) La tortilla es, para la gran mayoría de la población el alimento más importante en su dieta. Donde la pobreza es más aguda, la tortilla es el alimento principal, casi el único. Cuando el salario familiar alcanza para comer algo más, la tortilla acompaña, envuelve, revuelve y prensa otros alimentos. Es la única cuchara que se puede comer después de usarla, aunque su invención no esté patentada ni produzca regalías a los inventores (p. 7) [15].



**IMAGEN 5:** Masa de maíz, y tortillas, cocina Totonacapan.

Fuente: Barragán (2015) [16].

Y en la cocina Totonaca no se hace la excepción, considerando al maíz como uno de sus principales ingredientes.

Alimentos		Bebidas	Dulces Típicos
Pescado a las brasas a la vainilla	Frijoles con ajonjolí	Atole de capulín	Jamoncillos
Molotes	Pipián de flor de izote	Atole dulce con chile	Pemoles
Bocoles rellenos	Torta de pescado con huevo	Atole de jobo	Dulce de calabaza
Tamales de puerco	Jaibas en chileajo	Atole de maíz morado	Pan del Totonacapan
Frijoles con guatape	Enchiladas rojas, verdes, o de pipián	Atoles fríos y calientes	Huevitos de almendra
Mole con carne de cerdo, pollo o guajolote, camarón	Zacahuil	Tepache de maíz	Cocadas

**IMAGEN 6:** Platillos representativos de la región del Totonacapan.

Fuente: Destino Veracruz (2015) [17].

Platillos, que en su mayoría son preparados por las mujeres de humo, con la finalidad de que la cocina tradicional veracruzana y en especial la Totonaca sea reconocida, valorada y preservada.

Es un honor que la cocina tradicional mexicana haya sido reconocida por la UNESCO, pero también una gran responsabilidad. Por lo que debemos reconocer la labor que se realiza en el Centro de las Artes Indígenas, y consigo la labor de la Mujeres de Humo.

En ese contexto, López [18] menciona que en México es preciso evitar que se pierdan las características originarias de nuestra cocina, una cocina que nos da identidad y que sigue formando parte de ceremonias y rituales, y del imaginario que nos permite la existencia misma.

## CONCLUSIONES

Como se expuso a lo largo de este artículo, es admirable la labor que se realiza en la zona del Totonacapan, a través del Centro de la Artes Indígenas, y sus múltiples casas-escuelas.

Algo que debe reconocerse es que la educación que se brinda ahí es integral, teniendo oportunidad de rescatar y resguardar no solo las tradiciones culinarias, sino un conjunto de artes y prácticas que le dan identidad al totonaca.

Cabe mencionar que dicho centro es único en su tipo, y poco a poco se ha ido esparciendo su modelo para diseño e implementación en más estados y en algunos países de Latinoamérica.

Esto, con relación a que actualmente los programas y acciones encaminadas a promover e impulsar y salvaguardar el patrimonio cultural de nuestro país, han tomado un rumbo confuso, poniendo en riesgo la verdadera esencia de la cocina tradicional mexicana y con ello, nuestra identidad.

## REFERENCIAS

- [1] UNESCO (S.f.). La cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva - El paradigma de Michoacán. México: UNESCO. Recuperado de <https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-el-paradigma-de-michoacan-00400>
- [2] Benítez, V. (2011). Instituto de Ingeniería, UNAM. Distrito Federal: UNAM. Recuperado de <http://www.iingen.unam.mx/es-mx/Publicaciones/GacetaElectronica/GacetaJunio2011/Paginas/LaCocinaTradicionalMexicana.aspx>
- [3] Del Carpio, P., Montalvo, M. & Valdes, A. (2016). Artesanías agroalimentarias, oficio de tradición familiar en Urireo, Salvatierra, Guanajuato. Devenir. Revista de estudios culturales y regionales, volumen (30), 117 – 138.
- [4] Iturriaga, J. (2012) La cocina mexicana, patrimonio cultural de la Humanidad. En L. Rubio y G. Ponce. (Eds.), Gestión del patrimonio arquitectónico, cultural y medio ambiental. Enfoques y casos prácticos (pp. 153 – 158). Alicante, España: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes.
- [5] Notimex, (2015). Noticias MVS. México: MVS Radio. Recuperado de <http://www.noticiasmvs.com/#!/noticias/mujeres-de-humo-custodias-del-arte-culinario-tradicional-en-veracruz-223>
- [6] Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas y Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2006). Sierra Norte de Puebla y Totonacapan. En E. Serrano (coord.), Regiones Indígenas de México. (pp. 48-52) Distrito Federal, México: CDI.

- [7] Centro de las Artes Indígenas. (2016). Resolución No. 7.COM 9.2 Comité de Salvaguarda. México: Centro de las Artes Indígenas. Recuperado de <http://site.centrodelasartesindigenas.org.mx/unesco/>
- [8] Instituto Nacional de Antropología e Historia. (2013). Instituto Nacional de Antropología e Historia. Distrito Federal: INAH. Recuperado de <http://www.inah.gob.mx/es/boletines/1646-cai-veracruz-preservar-el-patrimonio-vivo>
- [9] UNESCO (S.f.). Xtaxkgakget Makgkaxtlawana: el Centro de las Artes Indígenas y su contribución a la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial del pueblo totonaca de Veracruz, México. México: UNESCO. Recuperado de <https://ich.unesco.org/es/BSP/xtaxkgakget-makgkaxtlawana-el-centro-de-las-artes-indigenas-y-su-contribucion-a-la-salvaguardia-del-patrimonio-cultural-inmaterial-del-pueblo-tononaca-de-veracruz-mexico-00666>
- [10] Caballero, J. (2014). Las mujeres de humo del Totonacapan. La Jornada en línea. Recuperado de <http://www.jornada.unam.mx/2014/04/15/turismo/a20n2tur>
- [11] Del Castillo, R. (2014). Las mujeres de humo, cocineras y magas. México: Forbes, México. Recuperado de <https://www.forbes.com.mx/las-mujeres-de-humo-cocineras-y-magas/>
- [12] Ávila, E. (2016). "Somos mujeres de humo". México: El Universal. Recuperado de <http://www.eluniversal.com.mx/articulo/estados/2016/06/18/somos-mujeres-de-humo#imagen-1>
- [13] Gálvez, A. (2002) la revisión bibliográfica: usos y utilidades. Matronas Profesión, volumen (10), 25-31. Recuperado de <http://www.federacion-matronas.org/revista/matronas-profesion/sumarios/i/7384/173/revision-bibliografica-usos-y-utilidades>
- [14] El Totonacapan. (2010). El Totonacapan. Región del Totonacapan Veracruzano. México: Blogspot. Recuperado de <http://eltotonacapan.blogspot.mx/2010/08/region-del-tononacapan.html>
- [15] Novelo, V. y García, A. (1987). La tortilla: alimento trabajo y tecnología. Complementos del seminario de problemas científicos y filosóficos. México: UNAM.
- [16] Barragán, S. (2015) La Cocina Tradicional Mexicana. Reino Unido: b-c-ing-u.com Recuperado de <http://b-c-ing-u.com/2015/11/29/la-cocina-tradicional-mexicana/>
- [17] Destino Veracruz, (2015). Las mujeres de humo, el encanto de los sabores del Totonacapan. Veracruz: Destino Veracruz. Recuperado de <http://www.destinoveracruz.com/noticias/mujeres-humo-sabores-tononacapan.php>
- [18] López, G. (2012). Comemos, luego existimos: la cocina tradicional de México. En M. de Orellana. (Ed.), Elogio de la Cocina Mexicana. Patrimonio Cultural de la Humanidad (pp. 13-20). D. F., México: Artes de México.