



El clásico recetario de la abuela

- Las recetas tradicionales de la gastronomía mexicana se conservaron en recetarios.
- El recetario de la abuela sólo podía heredarse entre mujeres.
- Los remedios naturales se conservaron en los recetarios de las abuelas.

Ciudad de México a 3 de agosto de 2020. La gastronomía mexicana se caracteriza por ser rica en color, aroma y sabor. Muchas de las recetas que aún se preparan y se disfrutan en las mesas de nuestro país tienen su origen en tiempos ancestrales. Este legado gastronómico ha sobrevivido, gracias a los famosos recetarios de las abuelas en los que se preservaron muchos elementos de la cocina tradicional.

El “**recetario de la abuela**” es un concepto contemporáneo que surgió durante el siglo XX, con la creación de libros en los que se recopilaron recetas tradicionales, y que estaban inspirados en la comida casera. Pero, existe evidencia de que, a lo largo de la historia, las mujeres buscaron la preservación de su patrimonio gastronómico a través de manuscritos. Uno de los recetarios más antiguos es el de **Doña Ignacita del Mazo Belarde** Calderón de la Barca, que data del siglo XVIII y en el cual se conservan recetas de la cocina de la época Colonial.

José de Jesús Olvera, doctor en antropología social e investigador en alimentos, explica que el recetario de la abuela, desde tiempos remotos, era considerado como un tesoro familiar, pues hablaba del linaje gastronómico de un apellido. Tal era la importancia del recetario que sólo podían ser heredado a las hijas o

nietas. En caso de que no hubiera mujeres en la familia, este pasaba a la nuera que fuera más afín a las tradiciones de la familia del esposo.

“Los recetarios que heredaron las abuelas se caracterizaron por ser muy completos, pues la mayoría contenían instrucciones detalladas de los ingredientes y métodos de preparación de los alimentos, pues además de recetas contenían metodologías y técnicas de preparación. Desde la forma en la que debían molerse las semillas en el metate, hasta los elementos que debía acompañar los guisos en la mesa, como el agua fresca y la salsa. El recetario era también un detallado sistema de economía familiar para el ahorro y rendimiento del gasto”, relató el experto.

En los recetarios de las abuelas no sólo se escribieron recetas de guisos y postres, también se preservaron conocimientos de medicina natural. En sus manuscritos, las matriarcas explicaban la forma de elaborar diversos remedios caseros como infusiones, compresas y ungüentos. Además, describían para qué servían cada uno de los ingredientes y en qué tipo de malestares podían ser utilizados.

El experto explica que los recetarios familiares son muy importantes, pues a través de estos se conserva la sazón y la riqueza cultural que caracteriza a nuestra cocina. Aunque se acostumbra a llamarle “**el recetario de la abuela**”, en realidad se trata de una recopilación de los conocimientos de mujeres privilegiadas que además de saber leer y escribir también poseían una inmensa creatividad y pasión para experimentar en su propio laboratorio gastronómico.

Sin embargo, en la actualidad los recetarios de la abuela están quedando en el olvido. Son pocas las ocasiones en las que las familias replican fielmente las recetas tradicionales de sus matriarcas. “Es necesario rescatar este libro mágico que a través de sabores y aromas nos permitirá reconectar con nuestras familias, nuestro origen y con nuestro legado cultural”, concluyó José de Jesús Olvera.

Del **22 al 24 de octubre** en el WTC, Ciudad de México, se llevará a cabo la 14^a edición de **Gourmet Show**. En este evento se darán cita los mejores expositores de aceites y vinagres; vinos, destilados y licores; carnes, pescados y mariscos; quesos; aderezos, salsas, condimentos, especias, conservas, mermeladas y jaleas; pan; chocolate, bombonería, dulces y repostería; café y té; accesorios y utensilios gourmet;

recetarios y publicaciones especializadas para celebrar a lo mejor de la gastronomía mexicana.

Acerca de Gourmet Show

Gourmet Show es un evento con 14 años de experiencia promoviendo la cultura del buen comer en México. Reúne por tres días consecutivos a todos los actores comprometidos con alimentos, bebida, accesorios de calidad e ingredientes esenciales para la cocina Gourmet. Cuenta con los siguientes pabellones especializados: Wine Room, Agave Fest y Veganautas.

En la exposición podrás encontrar vinos y licores, carnes, pescados y mariscos, quesos, charcutería, aceites y vinagres, pan artesanal, chocolate, conservas, mermeladas y productos orgánicos, entre otros.

Para mayor informaciónn visita la página: www.gourmetshow.mx

Acerca de Tradex Exposiciones

Tradex Exposiciones, con más de 30 años de experiencia en la organización de exposiciones y eventos especiales, manejando principalmente cinco nichos: alimentos y bebidas, diseño e interiorismo, decoración, belleza y manualidades. Además, ofrece consultoría en producción de exposiciones y congresos: desarrollo de concepto, diseño de imagen, y promoción, así como telemarketing, operación y logística. La misión de Tradex Exposiciones es fortalecer industrias y abrir nuevos mercados en sectores especializados.

Para mayor informaciónn visita la página: www.tradex.mx

Contacto de prensa

Claudia Orozco

Relaciones Públicas

Tradex Exposiciones

Tel. 56044900 Ext.159 / Cel.55 48 11 53 22

corozco@tradex.com.mx