

Mezcla de sabores: ingredientes locales en la gastronomía de Escárcega, Campeche

Recepción: 31 de octubre de 2022

Aprobado: 10 de octubre de 2023

Jocabeth Eunice Naal Espinosa

Maestría en Administración de Recursos Humanos. Docente en el Tecnológico Nacional de México/ITS de Escárcega. Correo electrónico: jocabeth_naal@itsescarcega.edu.mx,  **ORCID: 0000-0002-8107-2748.**

Emily Guadalupe Chan Hernández

Residente de la Licenciatura en Gastronomía en el Tecnológico Nacional de México/ITS de Escárcega. Correo electrónico: 160206027@itsescarcega.edu.mx  **ORCID: 0000-0001-8215-3972.**

Austria Anahirí Pérez Ramírez

Residente de la Licenciatura en Gastronomía en el Tecnológico Nacional de México/ITS de Escárcega. Correo electrónico: 160206005@itsescarcega.edu.mx  **ORCID: 0000-0002-1211-932X.**

RESUMEN

En el ámbito mundial de la gastronomía, la cocina mexicana es reconocida por sus sabores sofisticados. Debido a la llegada de los españoles, se añadieron nuevos ingredientes como los cereales, el arroz y el trigo, lo cual retoma una parte importante del repertorio de ingredientes de la cocina mexicana tradicional. El futuro de la comida mexicana se encuentra en el estudio de sus antiguos productos, recetas y métodos culinarios, fuente generosa de ideas de sabores y texturas. El objetivo de esta investigación es identificar ingredientes de la localidad para una nueva mezcla de sabores y usos gastronómicos. La metodología es de tipo mixta y de diseño descriptivo. La obtención de datos se realizó en técnica de entrevista,

así como escrita, de observación y encuesta. Se visitó algunos lugares de interés en venta de frutas, hortalizas y hogares lugareños para llevar a cabo la entrevista a consumidores y la aplicación de encuesta con el fin de recopilar la información a través de un concentrado de clasificación. Se obtuvo una lista de ingredientes identificados en la localidad de Escárcega y a partir de esa información, se seleccionan para presentar propuestas para la mezcla de nuevos sabores.

Palabras clave: *hierbas, propiedades, variedades, tradición y alimentación.*

ABSTRACT

In the global culinary landscape, Mexican cuisine is renowned for its sophisticated flavors. The arrival of the Spanish introduced new ingredients such as grains, rice, and wheat, which have become a significant part of traditional Mexican cuisine. The future of Mexican food lies in the study of its ancient products, recipes, and culinary methods, combining flavors and textures. The objective of this research is to identify locally sourced ingredients for a new fusion of flavors and gastronomic uses. This study follows a descriptive design and researchers used a mixed method approach to gather data, such as: interviews, written documents, observations, and surveys. Several locations, including fruit and vegetable markets, and local households, were visited for consumer interviews and survey administration. Information was collected through a concentration of classification. A list of locally identified ingredients in Escárcega was collected and later selections were made to propose new flavor combinations.

Keywords: *herbs, properties, varieties, tradition, and cuisine.*

INTRODUCCIÓN

La gastronomía ha pasado por diferentes épocas y en cada una de ellas ha sufrido modificaciones y grandes influencias en sus técnicas, ingredientes y preparación.

La falta de aprecio de las hierbas comestibles en el ámbito gastronómico ha desaprovechado el valor de las aportaciones de los diferentes ingredientes y a la vez, los cambios en los cultivos ha adulterando sus propiedades. La producción ha sido afectada por diferentes causas como el uso de agroquímicos en las milpas (los que se encargan de producir un monocultivo) y la pérdida y modificación alimentaria ha dejado a un lado el consumo de ciertos ingredientes. Por falta de conocimiento, no se les dan el valor y el lugar que merecen en nuestra gastronomía, optando por consumir plantas que no son autóctonas mexicanas.

Esta acción no solo ha significado la pérdida de especies sino también de nuestra cultura y tradición en estilo de alimentación, adoptando otros alimentos que han afectado la salud. Se ha observado que, como parte de la globalización, los hábitos alimenticios han tenido grandes modificaciones debido a factores culturales, económicos y sociales.

Es por todo esto que se pretende reconocer los ingredientes locales de poco uso e impulsar el consumo en la preparación de alimentos, ya que han perdido importancia en nuestra dieta debido a la falta de conocimiento en sus usos, preparaciones y valor nutrimental. Se proponen recetas como una de las formas para darlos a conocer y difundirlos en el ámbito gastronómico.

Gastronomía mexicana

En la antigüedad, cuando el hombre se dio cuenta que podía cultivar en la tierra, apareció el cultivo del maíz, cebada y trigo, provenientes de Asia menor. El haba, la higuera y las uvas se cultivaron en Europa.

La mayoría de los vegetales se consumían en estado natural; el primer cereal hervido fue el mijo; el primer pan fue realizado con trigo (Gutiérrez, 2012).

Las aportaciones en ingredientes a través de los años han enriquecido la diversidad de opciones para la preparación de alimentos que ha convertido a la gastronomía en un arte.

Cruz (2021), menciona que la gastronomía es un arte culinario que al ser preparado muestra una delicia de platos ancestrales, enriqueciendo al visitante por los exquisitos sabores.

Se puede observar que la diversidad de ingredientes debido a la influencia ha enriquecido la gastronomía en México.

La gastronomía mexicana se formó a partir de la combinación entre la cocina de nuestros pueblos indígenas y la de los españoles, es decir, del mestizaje. Posteriormente, la cocina mexicana se ha ido enriqueciendo a lo largo de los años con ingredientes y técnicas de otros países del mundo (Fundación Xochitla, 2019).

Las diversas combinaciones de ingredientes y técnicas en la cocina mexicana han diversificado las opciones para la preparación de platillos.

En el caso de las épocas prehistóricas su dieta estuvo basada exclusivamente en productos de la caza, pesca y recolección de plantas y frutos (Caso, 2018).

México utiliza en la preparación de sus alimentos, ingredientes tan variados como la cebolla morada, el aguacate, los chiles rojos, los pimientos amarillos y los piñones. A pesar de esta gran diversidad mantiene una línea común, un ingrediente que aparece en casi todos los platillos: el maíz, protagonista en la elaboración de tortillas, bebidas fermentadas, atole, tamales y pozole, entre otros alimentos

(Forbes staff, 2014). Se puede observar, de acuerdo a lo anterior, que existen ingredientes de base para la preparación de alimentos y se han añadido otros para mejorar su sabor y olor.

Con la llegada de los españoles, la dieta en la antigua Mesoamérica se enriqueció, los productos que tuvieron mayor impacto fueron el trigo, las carnes, el azúcar, los cítricos, la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro, el orégano, el clavo de olor; frutas como manzanas, peras, duraznos, higos, ciruelas, membrillos, chabacanos, uvas, entre otros, que se mezclaron con el maíz, las calabazas, el frijol, el chile, el jitomate, los quelites y demás hortalizas, cereales y frutos tropicales que llegaban de otras regiones, diversificando así la comida novohispana y acelerando el mestizaje culinario (Escalante, 2018).

El enriquecimiento de diversos productos e ingredientes ha permitido aprovechar sus sabores y usos en la gastronomía mexicana.

La gastronomía tradicional son los saberes y reflejo de la identidad e historia de los pueblos; se ve manifestado en la preparación de platos tradicionales elaborados con ingredientes de la zona (Robles, 2020).

Gastronomía de Campeche

Al sureste de México se encuentra el estado de Campeche, una región costera con tradiciones mayas muy venerables. En esta zona, podemos encontrar variedades de mariscos, carnes, verduras y frutas exóticas que sirven para preparar los platillos de la región, ofreciendo una combinación de sabores y técnicas que van desde los platos mayas tierra adentro, hasta la fusión de ingredientes locales y ultramarinos (Eme Media, 2018).

Campeche es un Estado con riqueza en flora y fauna que ha permitido aprovechar la diversidad en sus platos gastronómicos. Se pueden encontrar platillos hechos con fauna y flora comestible como: kol de pavo, pavo de monte en escabeche, chiles x´catic rellenos de cazón o

picadillo, sikilpac, venado en pipián, tobiles de maíz nuevo, merienda de campesino, brazo de reina y tamales de chaya, entre otros.

En estos platillos mencionados se puede observar la utilización de algunos ingredientes de la región. De acuerdo al recetario maya Campeche, los ingredientes más comunes utilizados en la preparación de comidas es la chaya, chile, maíz, calabaza, frijoles, epazote, maguey, ajo, camote y miel (May, 2016).

Se puede avanzar en el estado de Campeche hasta llegar al municipio de Escárcega, donde se tiene una riqueza peculiar y diversa en la gastronomía. En él, la gastronomía se caracteriza por sus guisos basados en carne de res, de cerdo y de borrego, como lo son los mixiotes y salpicón de res, entre otros ricos guisos; también se produce en este lugar diversos tipos de quesos con los cuales se realizan las ricas empanadas rellenas de queso hechas de masa frita o al comal. En cuanto a los dulces, se elaboran buñuelos, cocoyol, yuca y camote. Entre sus bebidas se encuentran las típicas de jamaica y horchata, y las bebidas de frutas de temporada como las de tamarindo, pitahaya, mandarina y naranja (Enciclopedia Libre Universal en Español, 2010).

El objetivo de la investigación es identificar ingredientes de la localidad para una nueva mezcla de sabores en sus usos gastronómicos. Se pretende reconocer los diferentes ingredientes locales y que han tenido poco uso en la gastronomía en cuanto a sus aportaciones en olores y sabores para su utilización en la preparación de alimentos, presentando otras alternativas de ingredientes y de uso para enriquecer los platillos, así como valorar su aportación en minerales y vitaminas para el consumo humano.

METODOLOGÍA

La metodología aplicada en esta investigación es de tipo mixta, descriptivo. Se realizó un trabajo de campo para la recolección de datos y reconocer los ingredientes de la localidad de Escárcega y

su mejor aprovechamiento en la gastronomía. Se aplicó la técnica de observación, encuesta y entrevista a los consumidores para la recolección de datos sobre los ingredientes de la localidad. Se clasificó los ingredientes de acuerdo a su especie en la localidad para conocer las variedades y se seleccionaron nuevos ingredientes para el uso de platillos gastronómicos.

Población

Se integró por vendedores del mercado, fruterías y ambulantes: un total de 60 personas que venden los productos de la localidad. Y a los consumidores como amas de casa, encargados de establecimientos de alimentos y bebidas y personas que cocinan para las familias o amas de casa: un total de 105 personas.

Para este estudio se entrevistó a los vendedores dentro del mercado, ambulantes y en fruterías para conocer de dónde obtienen sus productos (frutas, vegetales, hierbas), cuáles son los que cultivan y cuáles venden más. Se aplicó una encuesta para identificar los ingredientes que usan con más frecuencia para la preparación de sus alimentos o platillos (para el caso de encargados o dueños de establecimientos de alimentos y bebidas) y cuáles son los que menos conocen y les gustaría usar para preparar nuevos, o agregar a los alimentos que consumen con mayor frecuencia.

Procedimiento

Se llevó a cabo la técnica de entrevista y observación a los vendedores y productores de ingredientes de la localidad, así como la encuesta a los consumidores, obteniendo la recolección de datos que permitió la identificación de diferentes ingredientes ya sea fruta, verdura, hierbas que se cultivan y cosechan en la localidad de Escárcega, Campeche.

Tabla 1. Ingredientes de la localidad.

| Animal | Fruto | Ingredientes | Quelites |
|-----------------------|--------------|---------------------|------------------------|
| Tejón | Guayaba | Calabaza | |
| Venado de cola blanca | Chico zapote | Chile habanero | Chaya |
| Puerco de monte | Pitaya | Chile mashito | Epazote |
| Pavo de monte | Tamarindo | Chile dulce | Verdolaga |
| Armadillo | Mamey | Chile piquín | Guía de chayote |
| Puerco espin | Guanábana | Chile serrano | Hierba buena |
| Triguillo | Anona | Chile xcatíc | Flor de calabaza |
| Mono aullador | Canistel | Pepino | Amaranthus Sphinoso |
| Gato de monte | Nance | Marañón | Hierba mora |
| Vibora cascabel | Nopales | Carambola | Espinaca |
| Nauyaca | Caimito | Lichi | Perejil silvestre |
| Boa | Zaramullo | Caña | Cilantro |
| Coralillo | Mango | Maíz | Hoja santa |
| Iguana | Granada | Miel | |
| Faisán | Ciruella | | |
| Chachalaca | Capulín | | |
| Ocelote | Cocoyol | | |
| Robalo | Papaya | | |
| Mojarra tilapia | Aguacate | | |
| Pejelagarto | Tomate | | |

De acuerdo a la tabla anterior se presenta un primer registro de ingredientes de la localidad. Esta información fue obtenida de las entrevistas realizadas a los vendedores y productores locales y foráneos que traen sus productos a vender a los mercados y fruterías, así como algunos vendedores ambulantes que se quedan en los costados del mercado ofreciendo los productos que ellos mismos cosechan de sus tierras.

RESULTADOS

De acuerdo a las entrevistas realizadas, se obtuvieron datos importantes y de aportación para la presente investigación.



Figura 1. Productores y vendedores locales.

En la figura se muestra, de acuerdo a la entrevista realizada a los vendedores de la localidad en sus diferentes establecimientos, que el 100 % de los productores obtienen sus productos -como la frutas, verduras y hierbas- de sus pueblos de origen, el 90 % cosechan los productos y el 10 % compra a los productores para revender a poblados proveedores que llegan a la localidad de diversos estados de la República.

Para conocer como obtienen sus productos se presenta la siguiente figura.

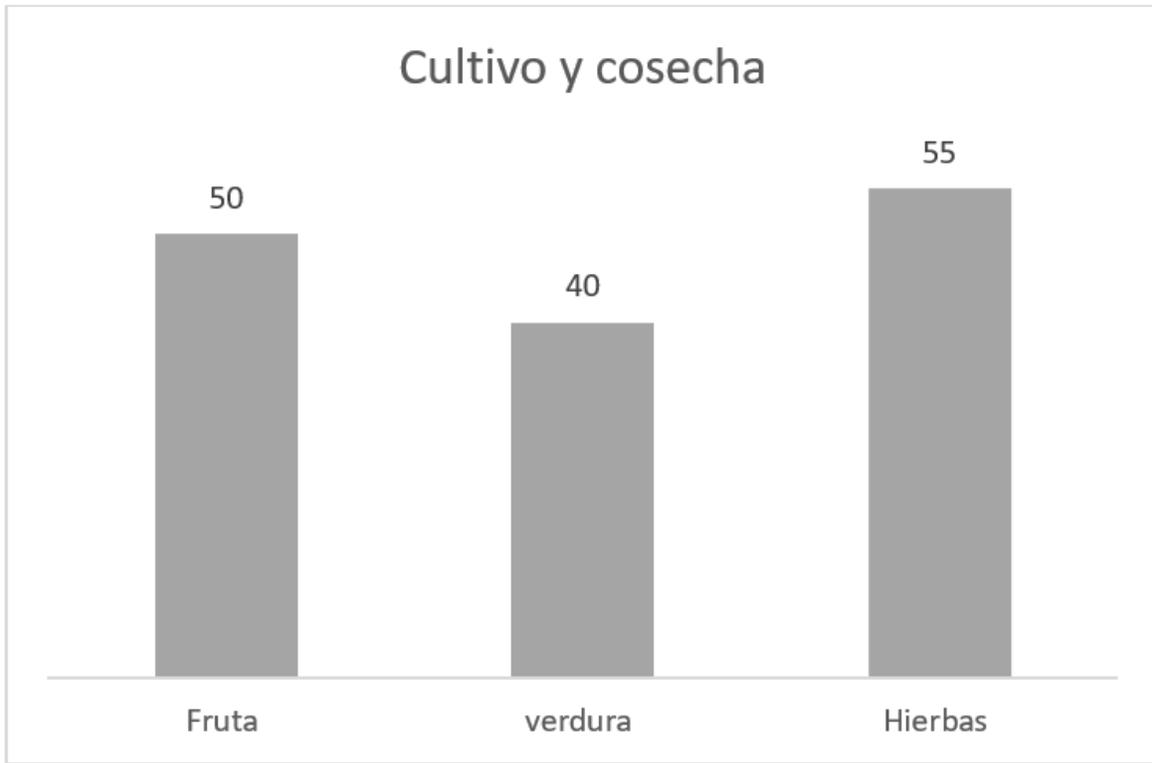


Figura 2. Cultivo y cosecha de productos.

Entre los productos que se cultivan y cosechan se encuentra el 50 % de frutas, mientras el otro 50 % son obtenidos a través de proveedores poblanos de los cuales el 40 % de verduras son cultivados y cosechados por ellos mismos y el 60 % son obtenidos de proveedores foráneos; así mismo, de este último porcentaje, el 55 % cosecha hierbas y el resto (45 %) lo obtienen de otros proveedores; los productores mencionan que algunos productos crecen por sí solos, sin tener un cuidado especial, gracias a las cualidades de las tierras.

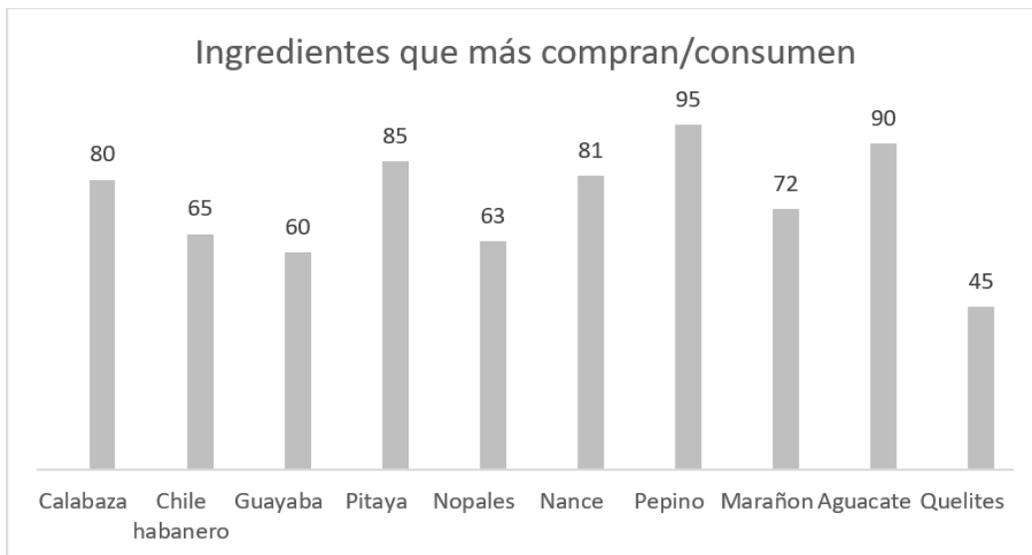


Figura 3. Ingredientes que más compran o consumen.

De acuerdo a las encuestas aplicadas a los consumidores se puede observar que los productos que más se compran o consumen se encuentra, con un 95 %, el pepino. En contra parte, los quelites se consumen menos con un 45 %.

Dentro de esta encuesta se observa que los porcentajes de consumo de los frutos como la calabaza es de un 80% de consumo, el chile habanero en un 65 %, la guayaba en un 60%, la pitaya en un 85 %, nopales en un 63 %, el nance en un 81 %, el pepino en un 95 %, el marañón en un 72 % y el aguacate en un 90 %.

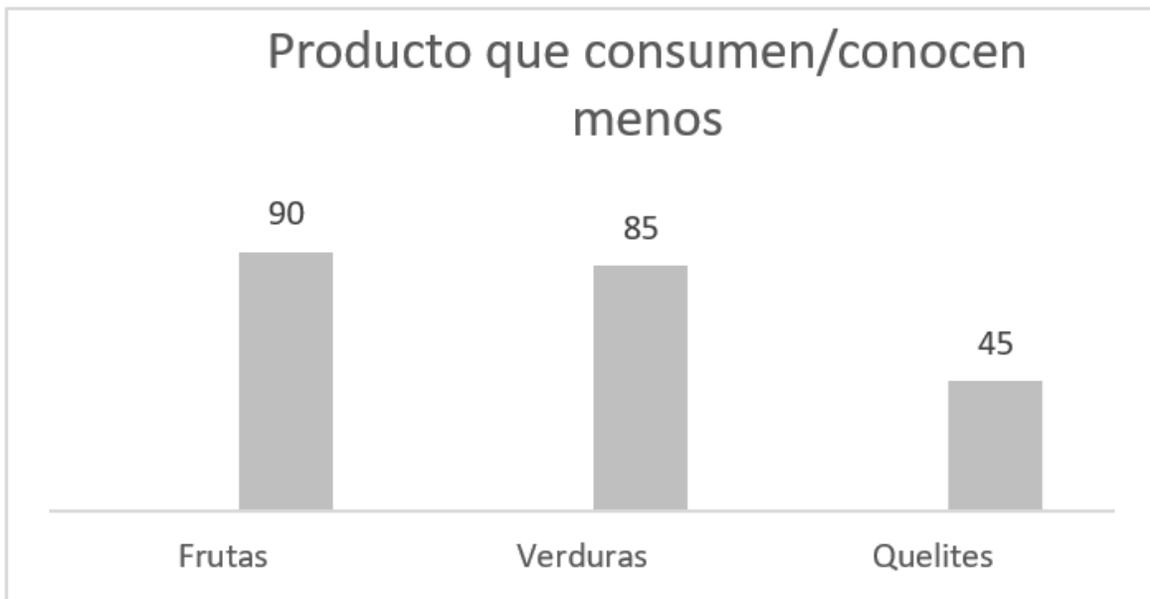


Figura 4. Productos que consumen/ conocen menos.

Entre los productos que se venden y que se consumen o incluyen menos en la dieta, están los quelites con 45 %, en comparación con las frutas y verduras con un 90 % y 85 %, respectivamente.

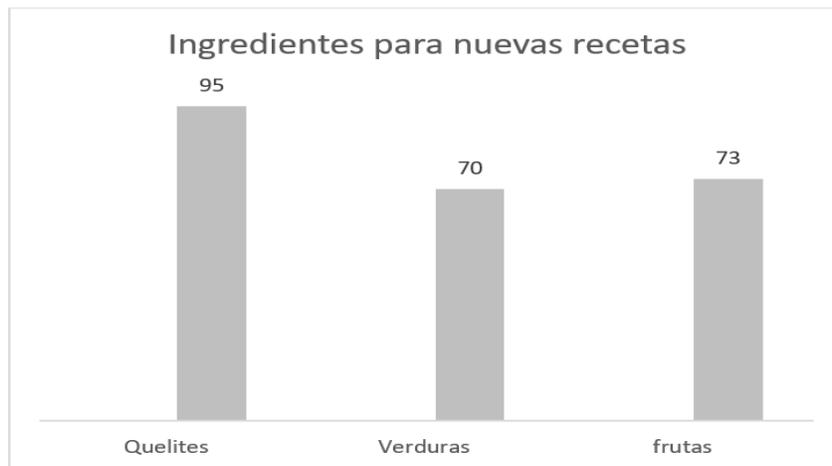


Figura 5. Ingredientes para nuevas recetas.

De acuerdo a los datos presentados en la Figura 5, se observa entre las propuestas de ingredientes de la localidad para nuevas recetas o agregar en platillos que normalmente se cocinan, lo siguiente: los consumidores se interesaron por utilizar más los quelites conociendo sus propiedades y los beneficios que aportan al organismo, apreciando sus olores y sabores para aprovechar las cualidades en su aportación, así como en su presentación organolépticas en los platillos.

A continuación, se presenta la variedad de quelites que se encuentran con mayor frecuencia en la localidad de Escárcega y que tienen poco aprovechamiento de sus propiedades en el consumo humano a través de los platillos en establecimientos de alimentos y bebidas, así como en el consumo de los hogares de la localidad.

Tabla 2: *Quelites*

| Nombre científico | Clasificación | Uso gastronómico |
|---------------------------------|---------------|---|
| <i>Cnidoscolus acontifolius</i> | Hoja | Es utilizada para platillos como tamales, caldos, aguas. |
| <i>Portulaca oleracea</i> | Hoja | Se utiliza para hacer ensaladas frescas, su flor para decorar platillos. |
| | Tallo | |
| | Flores | |
| <i>Piper auritum</i> | Hoja | Es utilizada para que dé un rico sabor y olor. |
| <i>Amaranthus cruentus</i> | Hoja | Es utilizada para hacer ensaladas y caldos. |
| <i>Dysphania ambrosioides</i> | Hoja | Se utiliza para dar un rico sabor y olor a las comidas. |
| <i>Coriandrum sativum</i> | Hoja | Se utiliza para dar sabor y olor a las comidas y para decorar platillos. |
| | Tallo | |
| <i>Petroselinum crispum</i> | Hoja | Es utilizado para dar sabor en la comida y decorar platillos. |
| <i>Solanum americanum</i> | Tallo | Rico en caldos (abundante en nutrientes). |
| | Fruto | |
| <i>Spinacia oleracea</i> | Hoja | Es utilizado para hacer ensaladas frescas |
| | Tallos | Se utiliza para hacer caldillos y decorar platillos con las guías tiernas. |
| <i>Curcubina máxima Duch</i> | Tallos | Es utilizado para hacer caldos. |
| <i>Curcubita</i> | Flor | Se utiliza en caldo y para decorar platillos. |
| Violetas de campo | Flor | Es utilizado para realizar una gran variedad de platillos y dar presentación. |
| Rabanosquilit | Fruto | Es utilizado para decorar platillos e incluso como guarnición. |

De acuerdo a la Tabla 2 se visualiza la integración de los diferentes quelites identificados a través de sus nombres tradicionales (como comúnmente se le conoce), el nombre científico, su clasificación y su uso gastronómico.

Tabla 3: Ingredientes seleccionados para uso en nuevos platillos

| Nombre | Sabor | Cocción | ¿Por qué son menos consumidas? | Usos |
|--------------|--|---|--|---|
| Chaya | Amargo | Vapor, asado, crudo, salteado y horneado. | Desconocen las maneras de cocción. | Para dar sabor a la comida. |
| Verdolaga | Muy herbal y acuosa. | Vapor, asado, crudo, salteado y horneado. | No los conocen. | Fresca, sólo en ensaladas; cocida con pescado o cerdo. |
| Hoja santa | Muy fragante y con cierta intensidad, un poco anisada. | Vapor, asado, crudo, salteado y horneado. | Por desagrado. | Para dar olor y sabor a la comida. |
| Pápalo | Amargo, por lo que debe usarse poco, en exceso resulta indigesto | Vapor, asado, crudo, salteado y horneado. | Porque no lo encuentran en los mercados. | Fresco en cemitas poblanas o tacos. |
| Romerito | Ligeramente salado y hasta cierto punto fresco. | Vapor, asado, crudo, salteado y horneado. | Porque no saben el sabor que tienen. | En guisos con mole, ensaladas y aceites aromáticos. Debe retirarse el tallo. |
| Cilantro | Intenso y fresco, debe usarse con medida para que no opacar otros sabores. | Vapor, salteado para escalades. | Se consume en la ciudad. | Para dar olor a la comida, en crudo para aromatizar. |
| Perejil | Ligeramente herbal y un poco amargo. | Vapor | Son sembradas pero muren en poco tiempo. | Fresco o seco para aromatizar pestos y caldos. |
| Hierba Buena | Refrescante y herbal con una ligera nota dulce. | Vapor e igual para dar olor a aguas. | La cosecha no es la adecuada. | Fresca o seca para aderezar; cocida en pescados y salsas. |
| Epazote | Ligeramente amargo y muy herbal. | Vapor, asado, crudo, salteado y horneado. | Lo han dejado de vender. | Fresco o seco para dar sabor a platos tradicionales. Debe usarse moderadamente. |

De acuerdo a la Tabla 3, se observan los diferentes quelites que pueden ser aprovechados en la gastronomía, mezclando sabores cotidianos con ingredientes poco utilizados en la preparación de alimentos que permitan disfrutar de sus ricas propiedades y sabores.

Se presentan algunos recetarios.

Tabla 4. Entrada de canastitas de chaya con cremoso de aguacate

| INGREDIENTES DEL RELLENO | CANTIDAD | UNIDAD |
|--------------------------------------|----------|--------|
| Hojas de chaya | 10 | Pieza |
| Naranja agria | 2 | Pieza |
| Aceite de olivo | 2 | Cda. |
| Sal | 1/2 | Cdta. |
| INGREDIENTES DEL CREMOSO DE AGUACATE | | |
| Aguacate | 1 | Pieza |
| Media crema | 4 | Cda. |
| Mayonesa | 1 | Cda. |
| Sal | 1 | Pizca |
| Pimienta | 1 | Pizca |
| Gotas de limón al gusto | C/N | - |
| Tortilla de maíz | 3 | Pieza |

- C/N = cantidad necesaria 2

Tabla 5. Platillo fuerte: pechuga empanizada rellena de hierba mora y queso en salsa de cilantro

| Ingredientes | CANTIDAD | UNIDAD |
|--|-----------------|---------------|
| Ingredientes para preparar de el filete | | |
| Filete | 180 | Gr. |
| Pimienta | C/N | - |
| Sal | C/N | - |
| Ingredientes para la salsa | | |
| Mantequilla | 2 | Cda. |
| Harina de trigo | 3 | Cda. |
| Cebolla | 1/2 | Pieza |
| Agua | 2 | Tazas |
| Cilantro | 2 | Tazas |
| Leche evaporada | 1 | Lata |
| Consomé de pollo | 2 | Cda. |
| Ingredientes del relleno | | |
| Queso crema | 190 | Gr |
| Aceite | 4 | Cda. |
| Cebolla | 1/4 | Pieza |
| Yerba mora | 1 | Taza |
| Ingredientes para el empanizado. | | |
| Huevo | 1 | Pieza |
| Harina | 1 | Taza |
| Pan molido | 1 | Taza |
| Ingredientes de la pasta. | | |
| Pasta fetuccine | 100 | Gr. |
| Mantequilla | 1 | Cda. |

Tabla 6. Postre: cheese de verdolaga

| INGREDIENTES DE BASE | CANTIDAD | UNIDAD |
|---|----------|---------|
| Galletas de vainilla | 1 | Paquete |
| Mantequilla | 90 | Gr |
| Ingredientes del cheesecake | | |
| Queso crema | 190 | Gr |
| Condensada | 1/2 | Lata |
| Leche liquida | 2 | Tazas |
| Esencia de vainilla | 1 | Cda. |
| Grenetina | 2 ½ | Cda. |
| Ingredientes de la verdolaga | | |
| Verdolaga | 1 | Taza |
| Azúcar | 1/2 | Taza |
| Sal | 1 | Pizca |
| Agua | 1 | Litro |
| Esencia de vainilla | 1 | Cda. |
| Ingredientes para la gelatina sin sabor | | |
| Agua | 4 | Tazas |
| Azúcar | 1 | Taza |
| Grenetina sin sabor | 28 | Gr |
| Saborizante artificial claro | 1 | Cda. |

Discusión

El objetivo de esta investigación fue identificar los ingredientes de la localidad para una nueva mezcla de sabores en sus usos gastronómicos. Para ello se realizan algunas propuestas de uso en la preparación de los alimentos. Como primera entrada: las canastitas de chaya, para el plato fuerte: pechuga empanizada rellena de

hierba mora acompañada de una salsa de cilantro y como postre: un cheesecake de verdolaga, entre otras propuestas que el cocinero puede ir utilizando y descubriendo nuevos sabores para mejorar o enriquecer el platillo de su preferencia. Se deben aprovechar los ingredientes identificados en la localidad de Escárcega, Campeche, y promover su uso en la preparación de alimentos en los hogares y establecimientos, y con ello, incentivar el consumo local y favorecer la economía local.

CONCLUSIÓN

La gastronomía de la localidad tiene variedad de productos e ingredientes que son utilizados para la alimentación de la población, pero también se pudo observar un total de 12 especies de quelites, considerados ingredientes con gran aporte de propiedades para el consumo humano y que tiene poco uso en la preparación de los alimentos por su escasa divulgación y conocimiento. Han formado parte de la alimentación desde la época prehispánica y después de la conquista, debido a la combinación de culturas y tradiciones en la preparación de platillos, se fue perdiendo su uso en la cocina. Entre ellos se pueden mencionar las hierbas o quelites. En Escárcega se han identificado algunos de mayor cultivo en la localidad que son ricos en propiedades y beneficios para la salud y nutrición, con olores y sabores que favorecen los platillos y usos gastronómicos. De acuerdo al estadístico de productores locales se identifica que del 100 % que vienen de los pueblos a vender a la localidad de Escárcega, el 90 % de productores cosechan sus propios productos y el 10 % compran en su mismo pueblo los productos para vender, lo que representa no solo un beneficio socio-cultural para impulsar la gastronomía sustentable, sino también la economía local. En cuanto al tipo de productos que más se producen, se identificó el 55 % las hierbas, respaldando el fundamento de este trabajo como parte significativo del aprovechamiento de los ingredientes locales. De acuerdo a la clasificación de los ingredientes y de la encuesta aplicada, se observa en un 45 % que los quelites son los que menos se conocen y por lo

tanto, son menos aprovechados en los alimentos, por eso en las recetas se presentan como opciones de ingredientes la clasificación de los quelites para disfrutar de sus sabores y versatilidad en la gastronomía.

REFERENCIAS

Caso, A. (2018). Pueblo del sol . Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica. Recuperado de https://enriquedussel.com/txt/Textos_200_Obras/Filosofias_pueblos_originarios/Pueblo_sol-Alfonso_Caso.pdf

Cruz, O. (2021). La gastronomía en Lima para el desarrollo económico y posicionamiento turístico. Repositorio Académico USMP. Recuperado de https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/9489/CRUZ_LO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Eme Media (16 de agosto de 2018). Cocina campechana, una tradición de raíces mayas. 200 Agro, revista industrial del campo. Recuperado de <http://www.2000agro.com.mx/recetas/cocina-campechana-una-tradicion-de-raices-mayas/>

Enciclopedia Libre Universal en Español (2010). Gastronomía. Escárcega (Campeche). Enciclopedia Libre Universal en Español. Recuperado: [http://enciclopedia.us.es/index.php/Esc%C3%A1rcega_\(Campeche\)](http://enciclopedia.us.es/index.php/Esc%C3%A1rcega_(Campeche))

Escalante, J. (2018). Nuez moscada: propiedades, beneficios y valor nutricional. La Vanguardia comer. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20180918/451854795056/zanahoria-beneficios-propiedades-valor-nutricional.html>

Forbes staff. (11 de julio de 2014). Gastronomía mexicana a la conquista de Europa. Forbes México. Recuperado de <https://www.>

forbes.com.mx/gastronomia-mexicana-la-conquista-de-europa/

Fundación Xochitla (2019, 26 de marzo). Todo lo que debes saber sobre la comida prehispánica. Recuperado de <https://blog.xochitla.org.mx/2019/03/26/todo-lo-que-debes-saber-sobre-la-comida-prehispanica/>

May, S. (2016). Recetario maya de Campeche. Ciudad de México: Secretaría de Cultura. Recuperado de <https://www.culturaspopulareseindigenas.gob.mx/pdf/2020/recetarios/Recetario%20maya%20de%20Campeche.pdf>

Gutierrez, C. (2012). Historia de la gastronomía. Estado de México: Red Tercer Milenio S.C. Recuperado de [file:///C:/Users/User/Downloads/Historia_de_la_gastronomia%20PDF%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Historia_de_la_gastronomia%20PDF%20(1).pdf)

Robles, O. (2020). La gastronomía tradicional como patrimonio cultural inmaterial y factor de desarrollo turístico de la comunidad de Agato-Otavalo (tesis de licenciatura). Repositorio Digital Universidad Técnica del Norte. Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10492>